Quyển 9

MỌI THỨ ĐỀU DẠY CHÚNG TA

NỘI DUNG

Quyển 9:

MỌI THỨ ĐỀU DẠY CHÚNG TA

86

Về Tính Cẩn Trọng

[1]Phật đã dạy nhìn thấy thân trong thân. Điều đó nghĩa là gì?. Chúng ta đã quá quen với những bộ phận của thân như tóc, lông, móng, da. Vậy thì nhìn thấy thân trong thân là nhìn ra sao? Nếu chúng ta nhận biết được những thứ đó là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, thì đó được gọi là 'nhìn thấy thân trong thân'. Vậy là đâu cần phải đi vào chi tiết hay thiền về những bộ phận khác nhau. Giống như đã có trái cây trong giỏ. Nếu chúng ta đã đếm trái trong giỏ, chúng ta đã biết có bao nhiêu trái, và khi cần đi chúng ta chỉ việc xách giỏ đi, tất cả số trái cây đều ở trong giỏ. Chúng ta đã biết tất cả trái cây trong giỏ là bao nhiêu, vì vậy ta đâu cần phải đếm lại.

Sau khi đã thiền tập về 32 bộ phận của thân, và đã nhận thấy chúng là những thứ không ổn định và không thường hằng, chúng ta không còn phải nhọc công tách riêng chúng ra từng bộ phận để thiền quán riêng từng cái. Cũng giống như giỏ trái cây kia—chúng ta không cần phải đổ ra và đếm đi đếm lại từng trái. Chúng ta mang cả giỏ trái cây đi về luôn, đi một cách chánh niệm và cẩn thận, không để mình bị vấp hay ngã.

Khi chúng ta nhìn thấy thân trong thân, có nghĩa là chúng ta nhìn thấy Giáo Pháp trong thân, hiểu biết về thân của mình và thân của người khác là thứ vô thường, do vậy chúng ta không cần những giải thích chi li về thân của từng mỗi người nữa. Khi đang ngồi đây, chúng ta chủ động có sự chánh niệm ổn định, hiểu biết rõ mọi thứ đúng như chúng là, và do vậy sự thiền trở nên rất dễ dàng. Cũng giống như việc

[1] (Giảng cho các Phật tử tại gia).

thiền niệm về Đức Phật—nếu chúng ta hiểu biết Phật đích thực là gì thì chúng ta không cần phải tụng niệm chữ 'Phật' nhiều nữa. Điều đó có nghĩa là ta đang có đủ sự hiểu biết hoàn toàn và sự tỉnh giác vững chắc. Đó chính là thiền.

Tuy nhiên, thiền thường không được hiểu đúng. Nhiều người thường hiểu lầm về thiền. Chúng ta tu tập trong một số đông, nhưng chúng ta thường không biết tu thiền là gì. Một số người cho rằng tu thiền là việc khó làm. "Tôi đến chùa, nhưng tôi không thể ngồi thiền. Tôi không chịu khó được nhiều. Chân tôi nhức, lưng tôi đau, tôi đau ê ẩm khắp người". Họ nói vậy và bỏ cuộc luôn, họ không quay lại thiền tập nữa, bởi họ nghĩ họ không thể tập được.

Nhưng thực ra sự định tâm (*samādhi*) đâu phải là ngồi. Định đâu phải là đi. Định đâu phải là đứng hay nằm. Ngồi, đi, nằm, đứng, nhắm mắt, mở mắt, đó chỉ là những hành động mà thôi. Nhắm mắt không nhất thiết có nghĩa là người đó đang tu tập sự định tâm (thiền định). Nhắm mắt nhiều khi chỉ có nghĩa người đó đang buồn ngủ và đờ đẫn. Nếu ngồi nhắm mắt mà ngủ gục, đầu gục qua gục lại và miệng há hốc, thì đó đâu phải là đang ngồi thiền đạt định. Đó chỉ là ngồi nhắm mắt. Định là định, sự nhắm mắt chuyện khác. Định đích thực có thể được tu tập với mắt nhắm hay mắt mở, đâu nhất thiết phải nhắm mắt. Định vẫn có thể tu đạt được khi bạn đang ngồi, đang đi, đang nằm, đang đứng.

Định (*samādhi*) có nghĩa là tâm được tập trung một cách vững chắc, với một sự chú tâm chánh niệm bao-trùm, với giới hạnh, và với sự cẩn trọng. Chúng ta thường trực ý thức biết rõ sự đúng và sự sai, thường trực quán sát tất cả mọi điều kiện (trạng thái) *đang* khởi sinh trong tâm. Khi tâm phóng nghĩ về điều gì, nó đang có trạng thái sân hay tham, chúng ta ý thức biết rõ về điều đó. Ta luôn tỉnh giác biết điều *đang* xảy ra. Một số người dễ nản chí: "Tôi tu không được

đâu. Ngay khi tôi ngồi xuống, tâm trí tôi đã nghĩ đến nhà cửa. Thiệt là ác vậy đó. [tiếng Thái: *bahp*: ác, xấu]". Nói nghe lạ thiệt! Nếu thiền mà ác thì có lẽ Phật đã không thành Phật. Phật đã bỏ ra năm năm trời để chiến đấu với cái tâm của mình, cái tâm luôn nghĩ đến nhà cửa và gia đình. Mãi đến sau sáu năm Phật mới tỉnh thức giác ngộ.

Nhiều người nghĩ những ý nghĩ khởi sinh bất ngờ là xấu hay ác. Nhiều lúc ta có một xung động muốn giết ai đó. Nhưng ta chỉ ý thức về điều đó ngay khoảng khắc sau đó, ta nhận ra việc giết hại là sai, do vậy chúng ta ngừng lại và giữ giới hạnh. Vậy trong cái ý nghĩ đó có sự nguy hại không? Quý vị nghĩ sao? Hoặc nếu ta có một ý nghĩ lấy trộm cái gì, những ngay sau đó ta quán chiếu lại biết đó là điều sai trái nên ta không làm—vậy ý nghĩ đó có phải là nghiệp xấu hay không? Không, không phải mỗi lần chúng ta có một xung động hay ý nghĩ là ta lập tức tạo nghiệp xấu. Nếu ý nghĩ (xấu) nào cũng đồng thời tạo nghiệp xấu thì lấy đâu ra con đường giải thoát? Xung động chỉ là xung động; sự thôi thúc chỉ là sự thôi thúc; những ý nghĩ chỉ mới là ý nghĩ thoáng khởi lên. Ngay khoảng-khắc đầu tiên, ta chưa tạo ra nghiệp gì cả. Trong khoảng-khắc thứ hai sau đó, nếu chúng ta làm điều đó bằng tay chân, miệng hay bằng tâm ý thì chúng ta *đang* tạo nghiệp nào đó. Sự ngu mờ vô minh (*avijjā*) đã điều khiển chúng ta lúc đó. Nếu ta có xung động muốn ăn cắp và ta lập tức ý thức rõ về bản thân mình và ý thức rõ điều đó là sai trái, thì đây là trí tuệ, và đây là sự hiểu biết minh mẫn (*vijjā*) chứ không phải vô minh (*avijjā*). Xung động thuộc tâm chưa được tạo tác thành nghiệp.

Đây là sự ý-thức đúng lúc, sự tỉnh-giác đúng lúc, là nhờ trí tuệ khởi sinh và thông báo cho ta về trải nghiệm mà ta sắp làm. Nếu có khoảng-khắc tâm [sát-na tâm] đầu tiên muốn ăn cắp cái gì và rồi chúng ta hành động theo đó, thì đó là một

pháp vô minh. Ta đã tạo nghiệp vì do ngu mờ. Những hành động của thân, lời nói và tâm ý theo sau xung động đó sẽ tạo ra những kết quả tiêu cực và những nghiệp xấu.

Cách tạo nghiệp là vậy. Chỉ mới ý nghĩ xấu thì chưa tạo nghiệp xấu. Nếu chúng ta không có những ý nghĩ thì làm sao phát triển trí tuệ?. Một số người chỉ muốn ngồi với một cái tâm trống không. Điều đó là hiểu sai. (Đâu có ai ngồi thiền với một cái tâm trống không như vậy. Luôn luôn có những xung động và ý nghĩ khởi sinh trong tâm.)

Tôi đang nói về sự định tâm, tức trạng thái định (*samādhi*) có đi kèm với trí tuệ. Thực ra, Phật không mong muốn có nhiều định. Phật không muốn các tầng thiền định (*jhāna*) và siêu định (*samāpatti*). Phật nhìn thấy định (chánh định) là một phần của con đường đạo. Giới, Định, Tuệ là những phần hay thành phần, nó giống như những thành phần nguyên liệu để nấu món ăn. Chúng ta dùng những thành phần gia vị để nấu món ăn thơm ngon. Những thành phần là quan trọng, nhưng mục tiêu là món ăn chúng ta ăn. Việc tu tập phần định tâm cũng tương tự như vậy. Định chỉ là một phần góp để dẫn đến mục tiêu giác ngộ sau cùng. Những vị thầy của Phật trước kia, ngài *Uddaka* và ngài *Ālāra*, đã nhấn mạnh việc tu thiền định để đạt đến những tầng thiền định (*jhāna*) và chứng đắc nhiều loại năng lực siêu thường như thần thông và thần nhãn nhìn thấy những thứ vô hình... Nhưng nếu ai tu thiền định quá xa như vậy, họ sẽ khó quay trở lại. Một số nơi dạy thiền định thâm sâu, cứ ngồi chìm đắm trong sự khoái lạc của tĩnh lặng (tịnh tịch trú). Những người tu thiền mà mê đắm trạng thái định sâu (*samādhi*) như vậy sẽ bị ngộ độc bởi trạng thái định của họ. Nếu họ có giới hạnh (*sīla*) họ sẽ bị ngộ độc bởi giới hạnh của họ. Nếu họ bước đi trên đường tu, họ sẽ bị ngộ độc bởi con đường đạo đó, bị mê hoặc bởi cái vẻ đẹp và sự kỳ diệu mà họ

trải nghiệm trên con đường tu đó, và cuối cùng họ không thể đi đến đích mục tiêu của con đường đó.

Phật gọi đó là những sai lạc vi tế. Mặc dù tu được định hay giới như vậy cũng đã là tinh tế, tinh tế hơn nhiều so với mức độ còn thô tế của người phàm trần. Nhưng thực sự thì Phật chỉ muốn chúng ta có được một mức độ định phù hợp đúng đắn, một mức độ định đủ để trợ giúp phần tu trí tuệ, chứ không cần phải tu thiền định quá xa và bị dính kẹt trong những tầng siêu định như vậy. Sau khi chúng ta tu tập định đến một mức độ phù hợp vừa đủ, thì mức độ định đó nên được dùng để giúp cho việc phát triển trí tuệ.

Định (*samādhi*) là mức độ định của thiền định (*samatha*)- đó là mức độ tĩnh lặng- nó chỉ giống như miếng đá đè lên cỏ vậy. Trong trạng thái định chắc chắc và ổn định thì có trí tuệ trong đó, ngay cả khi đang mở mắt. Khi trí tuệ được sinh ra, nó bao hàm và hiểu biết ['thống trị'] tất cả mọi thứ. Do vậy, Đức Phật đã không muốn chúng ta phải đạt đến những tầng thiền định thâm sâu và kết thúc ở đó, bởi vì tu hướng đó là đi lệch khỏi con đường đạo. (Tu hướng đó là cao siêu, nhưng trạng thái cao siêu đó chỉ là tạm thời khi nhập định, và cuối cùng vẫn không giải thoát. Còn đạo Phật là con đường đi đến sự giải thoát rốt ráo).

Do vậy, điều cần thiết là không nên chấp thủ hay khăng khăng vào tư thế tọa thiền hay bất kỳ tư thế nào đó. Đâu phải chỉ có ngồi mới là thiền. Định đâu phải có mặt trong tư thế nhắm mắt, mở mắt, hay đang ngồi, đang đứng, đang đi, hay đang nằm. Định có mặt trong tất cả mọi tư thế và hoạt động. Những người già đâu có ngồi thiền lâu được, nhưng họ vẫn có thể thiền quán đặc biệt giỏi và họ có thể tu định một cách dễ dàng; họ cũng có thể tu tập phát triển rất nhiều trí tuệ.

Làm sao họ có thể phát triển trí tuệ như vậy? Bởi mọi thứ đều đánh thức họ. Khi họ mở mắt, họ không nhìn thấy mọi thứ rõ ràng như họ vẫn thường nhìn thấy trước đó, người già thì mắt mờ. Răng họ đau nhức và gãy rụng. Thân thể họ thì đau nhức, yếu ớt suốt ngày đêm. Nhưng chính đó là nơi tu học. Bởi vậy, thiền là việc dễ-làm đối với những người già. Thiền là việc khó làm đối với những người trẻ. Người trẻ răng còn chắc chắn, nên họ còn ăn rất ngon miệng. Người trẻ còn ngủ sâu ngủ lâu. Tất cả những giác quan của họ còn rất nhạy cảm và cuộc đời vẫn còn vui thú và đẹp đẽ đối với họ; do vậy người trẻ vẫn còn mê đắm ngu mờ rất nặng trong thế giới thế tục. Đối với người già, khi nhai thứ gì là đã thấy đau đớn hàm răng. Chính ngay đó là những vị thiên sứ (*devadūta*) đang nói với những người già; chính những thứ đó đang dạy những người già suốt ngày. Khi họ mở mắt, nhìn gì cũng lu mờ. Sáng thức dậy thì lưng đau nhức. Chiều lạnh thì đau chân đau xương. Vậy đó, tuổi già là vậy đó! Nhưng đó chính là những đề tài tốt nhất để họ tu học. Nhiều người già trong số quý vị cứ than rằng mình không thể thiền tập. Vậy quý vị muốn thiền về cái gì? (Tại sao không thiền về những sự già khổ và bất toại nguyện đó?). Quý vị muốn học thiền từ ai? (Sao không học thiền từ những thứ đó, đường lối của thân là cái chúng ta cần phải học từ đó).

Đây chính là cách nhìn thấy thân trong thân và nhìn thấy cảm giác trong cảm giác. Quý vị đang nhìn thấy hay quý vị muốn trốn tránh chúng? Nếu nói mình già rồi nên không thiền tập được nữa là sai, đó là hiểu sai. Vấn đề ở chỗ: mọi thứ có rõ ràng đối với mình hay không; mình có nhìn thấy mọi thứ rõ ràng được không. Người già có nhiều suy nghĩ suy tư, rất nhiều cảm giác cảm nhận, rất nhiều bất tiện và đau khổ. Mọi điều đều xảy ra đối với người già! Nếu những người già thiền thì họ sẽ thực sự chứng ngộ những

điều đó, bởi nó xảy ra suốt ngày đối với tuổi già. Vì vậy nên tôi đã nói thiền là việc dễ làm đối với người già. Quí vị Phật tử ở đây có thể thiền tốt nhất. Giống mọi người vẫn thường nói: "Khi nào già tôi vô chùa tu". Câu này thật là đúng nghĩa, nếu quý vị biết được. Quý vị phải tự nhìn thấy điều đó tâm này. Điều đó là đúng đối với người già như chúng ta. Khi quý vị ngồi, điều đó đúng; khi quý vị đứng, điều đó đúng; khi quý vị đi, điều đó đúng. Tuổi già là chướng mà. Mọi thứ đều rối reng; mọi thứ đều như chướng ngại– *Và mọi thứ đều đang dạy quý vị*. Không phải vậy sao? Quý vị có thể đứng dậy và ra về ngay bây giờ, dễ mà phải không? Nhưng khi vừa đứng dậy: "Ối đau!". Hay quý vị không thấy đau?. Thân nó đang hành quý vị đó.

Chúng ta già rồi nên thân hành dữ lắm. Khi còn trẻ chúng ta không thích nghe có thể đứng bật dậy và bỏ đi nhẹ nhàng, không đau đớn gì hết. Nhưng lúc trẻ chưa đau nên ta chưa hiểu biết gì. Đến khi già, mỗi khi đứng dậy chúng ta phải nhăn mặt, chống chế và kêu "Úi cha!". Đúng vậy không? Mỗi lần bước đi, chúng ta học được điều gì đó. Mỗi lần làm gì, chúng ta cũng thấy khó khăn bất tiện và học được điều gì đó. Vậy sao quý vị lại nói già rồi khó thiền khó tu?. Vậy nếu không già quý vị thiền là thiền về cái gì khác hay nhìn vào thứ nào khác để thiền?. Ngay chỗ già khó già khổ, già đau già đớn đó là những 'thiên sứ' đang nói chuyện với quý vị đó. Cái thân hữu vi hành khổ (*sankhāra*) đang nói với quý vị rằng: nó không phải là ổn định, chắc chắn hay thường hằng gì cả; rằng nó không phải là 'ta' hay là cái gì 'của ta' cả. Những thân hành đang nói chuyện liên tục suốt ngày với quý vị đó.

Nhưng chúng ta thường nghĩ khác. Chúng ta không nghĩ rằng đó đúng là sự thật. Chúng ta cứ chìu theo những cách nhìn sai lạc và những ý tưởng sai lầm của chúng ta, sai

khác với sự thật. Nhưng sự thật là, những người già đã tự nếm trải và nhìn thấy bản chất vô thường, khổ, và vô ngã của thân này, và điều đó làm khởi sinh sự chán-bỏ và sự không-còn mê-đắm vào thân nữa. Bởi vì sao, bởi vì bằng chứng nằm ngay bên trong họ suốt thời gian già bệnh; chính họ đã nếm trải và chứng kiến sự thật đó. Tôi nghĩ đó là điều tốt.

Có được sự nhạy cảm bên trong để luôn luôn ý thức biết về những điều sai điều đúng, điều thiện điều ác, thì được gọi là có Phật trí hay Phật tính. Chữ Phật có nghĩa là vậy. Không cần thiết phải tụng đi tụng lại chữ "Phật". Quý vị đã đếm số trái cây trong giỏ rồi, đâu cần đếm đi đếm lại. Mỗi lần ngồi xuống quý vị đâu cần phải đổ giỏ trái cây ra để đếm lại nữa. Quý vị cứ để yên chúng trong giỏ. Nhưng có kẻ không chắc hoặc dính tật nhớ nhầm gì đó nên cứ đổ ra đếm đi đếm lại hoài. Loại người đó cứ thấy gốc cây hay chỗ mát là đổ giỏ trái cây ra và đếm lại từng trái vào giỏ. Rồi tiếp tục đi, đến chỗ dừng khác lại đổ ra và đếm lại. Ổng đếm đi đếm lại cùng số trái cây đó thôi. Đó là tính tham thể hiện. Ổng cứ sợ nếu không đếm lại, lỡ mình đã đếm nhầm thì thiếu. Chúng ta cũng vậy, nhiều người cứ luôn tụng đi tụng lại chữ "Phật", họ sợ nếu không tụng đi tụng lại sẽ bị nhầm. Làm sao chúng ta nhầm lẫn được?. Chỉ có những người không biết chắc trong giỏ có bao nhiêu trái cây thì họ đếm đi đếm lại thôi. Còn ta, nếu đã hiểu biết rõ chữ "Phật" nghĩa là gì thì ta đâu cần phải đọc đi đọc lại nhiều lần. Khi đang ngồi quý vị cứ ngồi. Khi đang nằm quý vị cứ nằm, bởi vì Phật vẫn là Phật ở đó, giỏ trái cây vẫn đầy đủ ở đó.

Khi làm việc đức hạnh và công đức, chúng ta thường tụng: "*Cầu cho đây là duyên lành giúp chứng ngộ Niết-bàn*" (*Nibbāna paccayo hotu!*). Thiệt ra không sai. Tạo duyên lành để giác ngộ Niết-bàn là tốt, cúng dường bố thí là tốt. Giữ giới hạnh là tốt. Thiền tập là tốt. Lắng nghe Giáo Pháp là tốt. Cầu

cho những việc đó là những duyên lành giúp chứng ngộ Niết-bàn.

Nhưng Niết-bàn là cái gì vậy?. Ai biết không?. Niết-bàn được định nghĩa là sự vô-tham. Niết-bàn là không còn quan trọng thứ gì, không còn nắm giữ thứ gì, không còn cầu vọng thứ gì. Niết-bàn có nghĩa là buông-bỏ. Làm việc bố thí, cúng dường, cho đi và những việc công đức; tuân giữ các giới hạnh, và thiền tập về tâm từ... tất cả những việc đó là để trừ bỏ những ô nhiễm và tính tham dục, là để làm cho tâm trống rỗng và sạch sẽ--tức không còn tính ích kỷ, không còn những quan niệm về cái 'ta', không còn chấp 'ta' chấp 'người', và không còn tham muốn thứ gì—không còn tham muốn có được gì hay trở thành gì gì nữa.

Nibbāna paccayo hotu: Cầu đây là nhân duyên giúp đạt đến Niết-bàn. Làm việc bố thí cúng dường là thực hiện việc từ bỏ, buông bỏ. Còn lắng nghe giáo pháp với mục đích là có được hiểu biết và buông bỏ, giúp dẹp bỏ sự tham chấp vào những thứ tốt xấu, đúng sai, sướng khổ. Trước tiên, quý vị cần phải tập thiền để trở nên có-ý-thức (tỉnh giác) về những điều đúng và sai. Khi nhận thấy điều gì là sai xấu, chúng ta tránh bỏ nó. Khi nhận thấy điều gì là đúng thiện, chúng ta làm và tu dưỡng nó. Ta làm thiện ta thấy mình thiện. Nhưng sau khi làm được chuyện tốt thiện thì cũng dính tâm vào sự tốt thiện đó; đừng nghĩ ta thiện, đừng có ghim ghút vào tim việc thiện ta đã làm được. Cứ vô-tư đứng giữa sự thiện tốt đó, hoặc 'đứng trên' điều thiện đó, đừng 'đứng dưới' điều thiện-- tức đừng bám riết hay dính chấp vào điều thiện mà ta đã làm. (Làm việc thiện một cách chân thành, vô tư và không tính toán, không tính công tính đức gì hết). Nếu chúng ta cứ 'đứng dưới' điều thiện, thì suốt ngày điều thiện đó cứ bám riết lấy ta, và ta trở thành nô lệ cho nó. Ta trở thành nô lệ, và nó cứ thúc giục ta nghĩ ngợi đủ thứ hoặc làm đủ thứ, rốt

cuộc tạo ra đủ thứ nghiệp và làm mất hết công đức. Nó chẳng giúp ta đến đâu, và kết quả cũng dẫn ta đến những sự bất hạnh và bất lành mà chúng ta đã từng có trước kia.

(Ví dụ bố thí giúp người nghèo khó vì lòng từ bi, đó là việc thiện cần nên làm. Nhưng sau khi làm, đừng cố nghĩ nhiều về hành động tốt của mình, đừng thầm tính công đức. Bố thí cúng dường thức ăn, thuốc men... cho các tăng ni có điều kiện tu hành, đó là việc làm vô lượng công đức. Nhưng sau khi bố thí, đừng cố nghĩ đến cái công đức vô lượng đó, đừng dính chấp rằng ta cần phải làm việc thiện để có nhiều công đức để được là gì gì đó sau này...)

Bỏ hết điều xấu ác để tích tạo công đức—tức là bỏ những điều tiêu cực để tu dưỡng những điều tích cực. Tích tạo công đức, phát triển công đức, giữ mình 'đứng trên' công đức đó. Giữ mình 'đứng trên' công đức và thất đức, 'đứng trên' tốt và xấu, 'đứng trên' thiện và ác. (Không dính vào sự xấu, không chấp vào sự tốt). Cứ luôn tu tập với một cái tâm từ bỏ, buông bỏ và tự do tự tại. Điều này giống như vầy: *dù quý vị đang làm gì, nếu quý vị làm với một cái tâm buông bỏ thì điều đó mới tạo nhân duyên dẫn đến Niết-bàn giải thoát*. Giải thoát, không còn tham muốn, không còn ô nhiễm, không còn dục vọng, rồi tất cả sẽ hợp nhập vào con đường đạo, tức là Bát Thánh Đạo, tức là chân pháp (*saccadhamma*). Đây là chỗ Tứ Diệu Đế nói đến: có trí tuệ hiểu biết về dục vọng (*tanhā*), đó chính là nguồn gốc của khổ (*dukkha*). Ba loại dục vọng chính: (i) dục vọng khoái lạc giác quan hay nhục dục (*kāmatanhā*), (ii) dục vọng muốn được sống và được tái sinh tốt hơn (*bhavatanhā*), (iii) dục vọng vì không được sống và không được tái sinh, coi như chết là hết (*vibhavatanhā*). Ba loại dục vọng đó chính là nguồn gốc và nguyên nhân tạo ra *khổ*. Nếu quý vị đến gần dục vọng, nếu quý vị còn tham muốn được này được nọ hay trở thành này thành nọ, thì quý

vị chỉ đang nuôi dưỡng thêm sự *khổ*, đang tạo thêm *khổ*, bởi những tham muốn đó là thứ gây ra *khổ*. Những tham muốn dục vọng đó chính là nguyên nhân. Nếu chúng ta tạo ra nhiều nguyên nhân của khổ, thì lẽ nhiên khổ sẽ xảy ra. Đó là lý nhân quả. Ví dụ như loại dục vọng thứ ba: *vibhavatanhā*: dục vọng vì không được tái sinh, dục vọng vì cho rằng chết là hết, chẳng sợ có trả báo trả nghiệp gì hết. Chính loại dục vọng này làm cho người ta cứ tham muốn tận cùng và làm mọi thứ để có được sự hưởng thụ khoái lạc trong kiếp này, họ tạo ra đủ loại nghiệp xấu ác, và cuối cùng tất cả càng sinh ra rất nhiều khổ đau. Nói đơn giản, khổ là con đẻ của dục vọng. Khi có cha mẹ, khi có những tham muốn, khổ được sinh ra ngay. Khi nào không còn cha mẹ, nguồn gốc thì khổ không còn được sinh ra—không còn sinh ra con cái nữa.

Đây chính là chỗ để thiền tập. Chúng ta cần nhìn thấy tất cả mọi dạng dục vọng (*tanha*) khiến cho ta có những tham muốn. Nhưng khi nói về tham muốn thì dễ làm mọi người hiểu lầm. Một số người cho rằng bất kỳ loại tham muốn nào cũng là dục vọng, ví dụ như muốn có thức ăn để, muốn có tiện nghi nhà cửa để ở, muốn được an sinh. Chúng ta có thể có những loại tham muốn này theo cách tự nhiên và bình thường của chúng ta. Khi đói chúng ta muốn có thức ăn, chúng ta ăn và rồi xong. Đó là điều bình thường. Đây là tham muốn nằm trong giới hạn chấp nhận được và nó không gây ra những hậu quả xấu ác. Loại tham muốn này không phải thuộc về nhục dục hay khoái lạc. Nhưngnếu nó thuộc loại nhục dục hay khoái lạc giác quan thì nó trở thành thứ gì hơn là sự tham muốn bình thường. (Có người ăn đủ, ăn lành mạnh để sống, điều đó là bình thường để sinh tồn. Nhưng cũng có người như sống để ăn; luôn thèm muốn ăn những đồ ngon đồ quý, ăn vì tham ăn tham uống). Loại tham muốn ăn uống mang tính dục vọng là ăn uống hơn mức mình cần,

thèm muốn tìm tòi đồ ăn ngon bổ, tìm thấy khoái lạc trong ăn uống và rượu bia...

Một số người kể cho tôi có những nơi người ta ăn óc khỉ sống. Họ bắt con khỉ ngồi bị ép dí xuống cái bàn có cái lổ chỉ lòi cái đầu lên, rồi họ lấy dao cắt sọ và móc ốc ra ăn. Kiểu ăn uống đó chẳng khác nào quỷ dữ hay quỷ đói. Đó không phải là sự ăn uống tự nhiên bình thường. Ăn uống kiểu này mà không phải là dục vọng sao. Họ cho rằng máu khỉ uống làm cho người mạnh khỏe hơn. Bởi vậy, những người có dục vọng ăn bổ sống lâu cứ đi săn lùng bắt những con thú rừng như vậy về để ăn thịt và làm đồ nhậu say sưa. Đó là kiểu ăn uống không bình thường. Đó là cách ăn của quỷ dữ và quỷ đói, đó là ăn vì khoái lạc được ăn và khoái lạc được tàn ác. Quỷ thì ăn đủ thứ than đá, ăn lửa, ăn mọi thứ, ăn mọi lúc mọi nơi.

Ăn uống không chừng mực, không lành mạnh, ăn uống tham tục là dạng dục vọng. Những người ăn uống như vậy thì khi nói, khi nghĩ, khi ăn mặc, khi làm bất cứ gì họ cũng làm thái quá, vì họ lúc nào cũng muốn nhiều hơn, lấn lướt hơn mức bình thường. Nếu chúng ta biết ăn, ngủ, và làm mọi thứ có chừng mực tự nhiên thì không có gì phương hại hết. Do vậy, quý vị phải luôn biết rõ mình về những việc ăn, uống, ngủ làm sao cho đúng với lẽ bình thường tự nhiên; nhờ đó bớt tạo ra khổ đau. Nếu chúng ta biết giữ mình trong chừng mực tự nhiên đúng đắn thì ta sẽ luôn thấy thư thái, dễ chịu, ít khổ.

Việc thiền tập và tích tạo công đức và giữ giới hạnh không phải là những việc quá khó làm, nếu chúng ta hiểu đúng về những việc đó. Điều gì là sai trái? Công đức là gì? Công đức là điều gì tốt lành và đẹp đẽ, không có hại mình và người, bao gồm cả hành động, ý nghĩ và lời nói. Từ đó tạo ra hạnh phúc. Không tạo ra điều gì tiêu cực. Công đức là vậy,

chỉ tạo ra những điều tích cực và tốt lành. Sự khéo thiện là vậy.

Cũng giống như việc cúng dường và bố thí từ thiện. Khi chúng ta cho là chúng ta cố cho đi cái gì? Cho là nhằm mục đích tiêu diệt tâm tính ích kỷ, tiêu diệt cái quan niệm về cái 'ta' và cái 'vì ta'. Ích kỷ là tâm tính cực kỳ mạnh và gây ra mọi sự khổ lụy. Những kẻ ích kỷ luôn muốn hơn người và luôn tham muốn có nhiều hơn người. Người ích kỷ là kẻ xấu, ví dụ đơn giản như họ chỉ muốn ăn uống no nê, họ chẳng bao giờ chịu rửa chén bát của mình. Họ để người khác dọn dẹp rửa chén bát của họ. Nếu họ ăn với nhóm người, ăn xong họ thì chuồn ngay, để người khác dọn dẹp rửa chén bát. Đây là ích kỷ, vô trách nhiệm, cứ trút cái khổ cực cho người khác. Ích kỷ là vị thân, là chỉ lo quyền lợi của mình, nhưng đích thực thì những người ích kỷ là những người không biết chăm lo cho chính mình, không giúp tu sửa bản thân mình và thực sự không biết thương chính mình. Khi thực hành việc bố thí cho đi, chúng ta cố gắng tẩy sạch cái thói tính ích kỷ đó trong tâm chúng ta. Điều này được gọi là tạo công đức bằng việc bố thí, để có được một cái tâm bi mẫn, thương xót và chăm lo tất cả mọi chúng sinh khác, không trừ chúng sinh nào. (Sự bố thí cho đi không nhất thiết phải bằng vật chất tiền bạc mà có thể bằng rất nhiều cách như sự phụ giúp, chăm lo, tỏ thái độ thương mến, một nụ cười, lời khuyên dạy...)

Nếu người ta chỉ cần trừ bỏ được một thói tâm duy nhất, đó là tính ích-kỷ, thì họ sẽ giống như Phật rồi. Phật không làm bất cứ điều gì cho quyền lợi của riêng mình, Phật luôn đi tìm sự tốt lành cho tất cả mọi người. Nếu chúng ta có được đạo và đạo quả khởi sinh trong tâm chúng ta như vậy, tức đạo bố thí và sự không còn ích kỷ, thì chúng ta chắc chắn sẽ tu tiến. Khi không còn tâm tính ích kỷ thì tất cả mọi hành

động đức hạnh, sự bố thí và sự thiền tập sẽ dẫn đến giải thoát. Ai biết tu tập như vậy sẽ được tự do, giải thoát và vượt lên trên tất cả mọi quy ước và hình tướng bề ngoài của thế tục.

Những nguyên lý thực hành căn bản không vượt quá tầm hiểu biết của chúng ta. Ví dụ, trong sự thực hành hạnh bố thí, nếu chúng ta thiếu trí tuệ thì sẽ không tạo ra công đức gì. Nếu không có hiểu biết, chúng ta chỉ nghĩ rằng bố thí chỉ đơn thuần là sự cho đi. Ai cũng nghĩ đơn giản rằng: "Khi nào tôi thấy thích cho thì tôi cho. Khi nào tôi muốn lấy trộm thì tôi lấy trộm. Khi nào tôi thấy rộng lòng thì tôi cho". Điều đó giống như một thùng nước đầy. Ta cứ đổ nước ra, rồi lại rót đầy trở lại; đổ ra rồi lại rót vào trở lại—cứ như vậy. Khi nào mới thực sự đổ ra hết luôn? Khi nào mới kết thúc chuyện đổ ra đổ vào, cho đi và lấy lại, chi ra và thu lại, ở trên đời? Quý vị có thấy kiểu tu như vậy có tạo nhân gì để dẫn đến Niết-bàn giải thoát hay không? Liệu thùng nước đó có thể đổ đi hết mà không cần rót vào lại hay không? Liệu chúng ta có thể bố thí và buông bỏ tất cả được hay không? Hay cứ đổ ra rồi trút vào—đến bao giờ mới làm được?

Cứ đổ ra trút vào, cho đi lấy lại thì chỉ là cái vòng lẩn quẩn (*vatta*). Nếu chúng ta nói về sự buông bỏ thực sự thì phải từ bỏ luôn cả những điều xấu lẫn điều tốt, lúc đó chỉ còn sự đổ ra. Ngay cả khi còn chút ít, ta vẫn dốc đổ hết ra. Ta không còn cố lấy vào thứ gì nữa, chỉ còn cho đi. Cứ múc đổ ra ngoài, từ từ cái thùng sẽ trống sạch. Còn nếu cứ bỏ ra một ít rồi cố lấy vào, đổ ra ít nước lại múc nước đổ lại vào thì cái thùng đó chẳng bao giờ hết—hãy nghĩ về điều đó. Khi nào mới đổ hết nước trong thùng? Khi nào ta mới hết tham lam và ích kỷ? Giáo pháp không phải là thứ gì xa vời. Nó ở ngay chỗ thùng nước. Quý vị có thể làm ở nhà. Hãy thử làm. Ta có

thể múc đổ hết thùng nước hay không? Hãy thử làm ngày mai, quý vị sẽ thấy điều gì xảy ra.

"Từ bỏ những điều xấu, làm những điều thiện, làm trong sạch cái tâm". (Kinh Pháp Cú). Phải từ bỏ những điều xấu ác trước, rồi sau đó tu dưỡng những điều thiện lành. Cái gì là thiện lành và công đức? Nó ở đâu? Nó giống như cá ở trong nước. Nếu chúng ta chịu múc đổ hết nước ra ngoài, ta sẽ có được cá—đơn giản là vậy. Nếu quý vị không chịu múc đổ nước ra, làm sao bắt được cá? Nếu cứ tác nước ra rồi lại đổ nước vào, làm sao bắt được cá? Nếu không dẹp bỏ hết những điều xấu ác thì chúng ta không thấy công đức và chúng ta không thấy được cái gì là đúng và sự thật. Cứ cho đi lấy lại, cứ làm tốt rồi làm xấu, cứ rộng lượng rồi ích kỷ, cứ đổ nước ra lại đổ nước vào, chúng ta cứ mãi mãi là vậy, không có gì tiến bộ. Cứ làm như vậy thì chúng ta chỉ tốn thời gian của cuộc đời và tất cả những điều ta làm chỉ là vô nghĩa. Đến đây lắng nghe giáo lý đạo lý là vô nghĩa. Mọi cố gắng tu tập tu sửa cũng đều vô ích. Chúng ta không hiểu ra đạo lý của Đức Phật, do vậy những hành động của chúng ta chẳng mang lại kết quả gì như mình mong đợi.

Khi Phật dạy về tu tập, Phật không chỉ dạy riêng cho những người xuất gia. Phật dạy cách tu đúng, cách tu đúng đắn. *Supatipanno* có nghĩa là người tu giỏi, tu đúng. *Ujupatipanno* có nghĩa là người tu một cách trực chỉ đến mục tiêu của đạo Phật. *Ñāyapatipanno* có nghĩa là người tu để chứng ngộ con đường đạo, chứng ngộ đạo quả và Niết-bàn. *Sāmīcipatipanno* có nghĩa là người tu nhắm hướng đến sự thật, tu để tìm thấy sự thật. Bất cứ ai cũng có thể tu như vậy. Những người tu như vậy được gọi chung là Tăng Đoàn (*Sangha*) của những đệ tử đích thực (*sāvaka*) của Đức Phật. (*Sāvaka*: (HV) thanh văn, thinh văn). Những phụ nữ tại gia có thể là *sāvaka*. Đàn ông tại gia có thể là những *sāvaka*. Biết tu

dưỡng những phẩm hạnh và tu một cách đúng đắn như trên thì trở thành một *sāvaka*, trở thành một đệ tử thanh văn của Đức Phật. Một người có thể là một đệ tử thực thụ của Phật và có thể chứng thành giác ngộ.

Hầu hết những Phật tử chúng ta không hoàn toàn hiểu biết đạo lý chỗ này. Sự hiểu biết của chúng ta còn hạn hẹp, chưa sâu xa, chưa đúng đắn. Phật tử chúng ta chỉ lo làm một số việc và nghĩ rằng mình sẽ có được ít nhiều công đức từ những việc đó. Chúng ta thường nghĩ việc đến chùa nghe giáo lý và cúng dường là có công có đức. Đó chỉ là nói vậy thôi. Đó là những hành động tốt lành nên làm, nhưng nó không có nghĩa là hễ đi chùa cúng bái cúng dường là đổi lấy công đức đâu. Đích thực nếu người nào đến chùa cúng dường để cố ý 'tích tạo' công đức thì người đó chỉ đang tích tạo nghiệp xấu mà thôi.

Quý vị chưa hiểu thấu chỗ này. Ai đến chùa cúng dường để cố tích công tích đức như vậy thì chỉ tạo ra nghiệp xấu mà thôi. (Việc cúng dường đó với mục đích tham muốn công đức chứ không phải để buông bỏ). Nếu quý vị cúng dường để buông bỏ và giải tỏa cái tâm (tham), thì điều đó mới mang lại công đức. Còn nếu cúng dường hay làm gì với mục đích có phước đức, thì họ chỉ tích tạo thêm nghiệp xấu mà thôi.

Lắng nghe giáo lý để hiểu đúng đạo lý của Phật cũng là một việc khó. Phật Pháp trở nên khó hiểu và khó tu khi mọi người thực hành với mục đích để đạt được công đức hay gì gì đó. Mọi người đều đang làm những việc như—giữ giới, ngồi thiền, bố thí, cúng dường—để mong đạt được điều gì đó. Họ làm với mục đích được 'lại quả'!. Họ làm để cầu được gì đó; họ tu để được đắc gì đó. Nếu chúng ta cầu muốn công đức là chúng ta đang có tham dục. Thiệt ra, nếu có cái gì để đạt thì ai đạt được? Chúng ta. Nếu có cái gì để mất, thì ai mất

nó? Chúng ta. Và khi mất cái gì, khổ đau lại xuất hiện, đúng không? Người không có gì thì đâu có gì để mất.

Quý vị có bao giờ nghĩ rằng sống trên đời chỉ để làm được có được những thứ mình muốn chính là sống trong khổ sở? Sống như vậy chỉ mang lại khổ đau. Cứ muốn cái này rồi muốn cái khác, cố có cái này rồi cố có cái khác. (Tâm suốt đời chỉ chạy theo tham muốn vốn không bao giờ được toại nguyện như ý). Vậy chi bằng, nếu chúng ta làm cho cái tâm này trống không sạch sẽ, chúng ta sẽ có được mọi thứ. Làm cho tâm trong sạch trống không là giải thoát khỏi tất cả khổ sở suốt đời đó. Làm cho tâm trong sạch trống không, chúng ta sẽ đạt đến những cảnh giới sống cao siêu tốt lành hơn, đạt đến sự giải thoát Niết-bàn, và có được những thành đạt tâm linh cao quý đáng mong ước hơn—đạt được tất cả. Khi làm việc bố thí hay cúng dường nếu chúng ta không có ý đồ mục đích hay sự dính chấp, thì tâm sẽ được sạch không và thư thái. Chúng ta có thể buông bỏ và đặt xuống mọi thứ. Như khi chúng đang vác cái cây nặng đi hoài và than nó nặng quá. Giờ chỉ cần đặt nó xuống đất là gánh nặng sẽ hết ngay. Thiệt là vậy, hễ khi bạn có thứ gì thì bạn có gánh nặng. Bạn mang, cầm, giữ, ôm lấy, dính chấp thứ gì thì bạn sẽ có gánh nặng và lo âu vì nó. Chẳng bao giờ được thảnh thơi, thư thái, nhẹ nhàng. Vậy quý vị muốn mình được thảnh thơi thư thái hay muốn mang vác nặng gánh? Người ta khuyên rằng hãy buông bỏ gánh nặng xuống, quý vị lại nói rằng quý vị sợ buông bỏ rồi mình không còn gì. Người ta khuyên một đường, quý vị làm một nẻo.

Chúng ta muốn hạnh phúc, muốn thư thái, chúng ta muốn tĩnh lặng và bình an. Điều đó có nghĩa chúng ta muốn sự nhẹ nhàng, muốn trút bỏ gánh nặng và ràng buộc. Rõ ràng là vậy, khi thấy ta vác một cây nặng, người ta khuyên ta nên bỏ cây xuống là hết gánh nặng. Chúng ta cứ mang nặng

và nói rằng nếu bỏ xuống thì ta không có gì. Nhưng thực sự nếu bỏ xuống, chúng ta mới hết gánh nặng, mới thấy khỏe và thư thái. Điều đó sẽ tốt hơn là cứ mang vác nó suốt đời. Người khuyên và người vác nghĩ khác nhau.

Nếu chúng ta cúng dường và làm những điều thiện tốt để mong đạt được thứ gì, thì cách đó là không 'ăn', cách đó chẳng mang lại thứ gì. Cái chúng ta đạt được chỉ là sự trở thành (tạo nghiệp, nghiệp hữu) và sự sinh thành. Càng tạo thêm nhân duyên để tái sinh trùng trùng. Cách làm đó không tạo nhân duyên dẫn đến giải thoát Niết-bàn. Niết-bàn là sự từ bỏ và buông bỏ. Nếu chúng ta tu mà còn muốn tu để được thứ gì, còn mong cầu, còn muốn nắm giữ, muốn được này được nọ, muốn được như vầy như vậy, thì cách tu đó không tạo một nhân nào để dẫn đến chứng ngộ Niết-bàn. Phật muốn chúng ta nhìn ngay vào chỗ này, ngay cái chỗ trống không của sự buông bỏ. Chỗ đó mới là công đức. Đó mới là sự thiện khéo, thiện lành.

Khi chúng ta tu tập công đức và đức hạnh, sau khi đã làm xong, chúng ta nên cảm thấy phận sự của mình đã xong. Làm xong là buông bỏ nó đi. Đừng mang nó theo bên mình. (Ví dụ, sau làm một việc tốt đừng cứ luôn nghĩ mình đã làm việc tốt. Làm việc tốt là đủ, làm xong thì buông bỏ, đừng nghĩ ta đã làm việc tốt, đừng nghĩ rằng ta tốt, đừng nghĩ ta làm việc tốt đó thì ta sẽ được công đức này phước đức nọ). Tu là gì? Tu là tu sửa để từ bỏ. Chúng ta làm những việc thiện lành đó vì mục đích từ bỏ những ô nhiễm và tham dục. Chúng ta không làm những việc đó vì mục đích tích tạo thêm những ô nhiễm, tham dục và dính mắc trong tâm. Có người hỏi làm như vậy rồi chúng ta đi đâu? Thưa rằng, chúng ta chẳng đi đâu cả! Làm như vậy tu như vậy là đúng đắn và chân thực. Vậy thôi. Tu đúng đắn và chân thực mới là điều quan trọng, đừng hỏi ta sẽ được gì hay đi đến đâu.

Đa số Phật tử chúng ta mặc dù đã theo tu học và tu tập nhưng vẫn thấy khó hiểu đạo lý đúng đắn chỗ này, như tôi đang nói. Đó là do còn dính Ma Vương, có nghĩa là còn ngu mờ và tham dục—tham dục muốn được, muốn có, muốn thành, muốn đắc đạt gì gì đó—tham dục đó vẫn còn u ám xung quanh tâm trí của mình. Chúng ta chỉ nhìn thấy được những hạnh phúc tạm thời, ngắn ngủi. Ví dụ, khi chúng ta thù ghét ai đó, sự thù ghét đó dính nhiễm đầy trong tâm và làm chúng ta không được bình an. Ta cứ nghĩ đến sự trả thù cho đã ghét. Ngày nào đó ta đến nhà người đó chửi rủa, xỉ vả hoặc thậm chí tống khứ được kẻ đó đi chỗ khác. Ta cảm thấy nhẹ nhàng và vui lòng. Nhưng đó chỉ là sự hài lòng tạm bợ. Liệu cái ô nhiễm sân hận đó có kết thúc hay chưa? Ta chỉ mới giải tỏa tạm thời vì mới trả thù xong, nhưng cái tính sân hận vẫn còn đầy trong tâm. Ta chưa bứng bỏ nó khỏi tâm được. Đó chỉ là một sự vui lòng bên trong sự sân hận và ô nhiễm mà thôi. Làm sao để tẩy sạch những thứ ô nhiễm, sân hận và tham dục trong tâm mới là điều quan trọng. Đó mới là việc tu và mục tiêu tu tập.

Cũng giống như khi trong nhà có người thân hay con cái chết, hoặc như khi bị mất tiền mất mất của, khi việc làm ăn bị thất bát: người ta thường đi chuốc rượu để giải sầu. Có người lủi vô rạp xi-nê để tạm quên đời. Họ gọi đó là những cách giải sầu. Làm như vậy có thực sự giải sầu được không?. Thực ra những cách đó chỉ là giải pháp tạm thời, chỉ để quên sầu não trong chốc lát, chứ không thể trị liệu nỗi khổ đau một cách rốt ráo. Cũng giống như bạn bị đứt ở bàn chân, đi đâu chạm đất, đá, cát đều đau đớn; bạn phải bước lê từng bước để tránh bớt va chạm và đau đớn. Nhưng khi bạn gặp phải con cọp đang đi tới, bạn chỉ còn biết chạy nhanh hết cỡ chứ không còn nghĩ đến chỗ đau ở bàn nhân. Mối nguy hại từ con cọp là lớn hơn nhiều so với chỗ đau ở bàn nhân; chỉ là tạm thời trong lúc chạy sự đau đớn đó không còn. Bởi vì tạm

thời lúc đó nỗi sợ cọp lớn hơn nhiều so với cái đau ở bàn nhân. Nhưng sau đó, sự đau đớn ở bàn chân vẫn còn đó, và bạn cần phải trị liệu đúng đắn ngay đó thì mới hết đau được.

Quý vị có thể có những phiền não hay khổ đau ở nhà, thấy khổ tâm quá. Rồi đi chuốc rượu, tình trạng say rượu là một dạng ngu mờ rất mạnh, lấn lướt cả những khổ sở ở nhà, do vậy quý vị thấy sự khổ sở ở nhà đã vơi đi. Nhưng thiệt ra không phải vậy, đó chỉ là tạm thời, chỉ là sự say rượu đang che mờ tâm trí mà thôi. Khi tỉnh rượu thì những khó khổ vẫn còn đó. Do vậy, say không phải là giải pháp đúng đắn. Cứ lấy rượu khống chế sự khổ sở, nhưng sự khổ sở đó vẫn luôn quay lại. Cuối cùng chẳng được gì, chẳng giải quyết được gì để hết khổ; có chăng chỉ là chuốc lấy bệnh gan và chết sớm hơn.

Ở đời có nhiều thứ sung sướng và hạnh phúc, nhưng đó là những loại hạnh phúc của kẻ ngu mờ. Đó chỉ là cách của những người ngu si muốn có để khỏi bị khổ đau. Đó chỉ là cách chạy theo khoái lạc để lấn áp sự khổ đau; đó là cách không trí tuệ. Nhiều trạng thái ngu mờ khác nhau lẫn lộn trong tâm tạo nên một cảm giác 'đang sống tốt'. Thói thường, nếu cái tâm được thả lỏng tự do chạy theo những trạng thái và thói tính khác nhau của nó thì nó có cảm giác được hạnh phúc ít nhiều. Nhưng loại hạnh phúc này luôn hàm chứa sự bất hạnh bên trong nó. Mỗi lần có bất hạnh nổi lên thì sự khổ đau và tuyệt vọng của chúng ta càng nặng đô hơn. Nó như có một vết thương. Nếu có vết thương nhiễm độc bên trong mà chúng ta chỉ trị liệu bề ngoài thì nó vẫn không hết khỏi. Bề ngoài nhìn thấy tốt, nhưng sự nhiễm độc bên trong lan rộng ăn sâu, ta phải làm sao để cắt bỏ nó. Nếu bị nhiễm trùng bên trong mà ta chỉ điều trị bên ngoài thì sẽ không bao giờ hết. Bề ngoài chỉ là vậy, một chút hạnh phúc tạm thời, còn bên trong vẫn âm ỉ sự khổ đau tiềm tàng bộc phát.

Đường lối của thế gian này cũng giống vậy. Những vấn đề của thế gian chẳng bao giờ hết. Do vậy bao nhiêu luật lệ trên đời đã được chế ra cho những xã hội và xứ sở khác nhau để liên tục giải quyết những vấn đề của thế sự. Những luật lệ mới liên tục được lập ra để xử lý những vấn đề và tình trạng mới xảy ra trên đời. Luật lệ có thể giải quyết những vấn đề trong một thời gian nào đó, nhưng càng lúc càng phải lập ra thêm nhiều luật lệ và giải pháp khác để liên tục xử lý đủ loại vấn đề phát sinh. Thế gian này là vậy, tất cả những luật lệ liên tục được chế ra để giải quyết và cải thiện những vấn đề bề ngoài của xã hội. Đó chỉ là bề ngoài, không thể nào giải quyết tận gốc bên trong. Sự nhiễm trùng vẫn còn âm ỉ sâu bên trong, nên chúng ta luôn cần phải cắt bỏ nó tận gốc. Người đời chỉ tốt ở bề ngoài, tốt từ lời nói và thể hiện bề ngoài. Lời nói nghe tốt đẹp và vẻ mặt trông hiền lành tử tế, nhưng tâm của họ không tốt đẹp gì lắm đâu.

Tâm chúng ta không thực tốt như vẻ bề ngoài. Khi chúng ta bước lên tàu và tình cờ gặp một người quen. Chúng ta hay nói: "Trời, gặp anh tôi mừng quá; tôi vừa nghĩ đến anh đó! Tôi cũng định bữa sau đến thăm anh đây!". Đó chỉ là lời nói như xã giao khách sáo. Chúng ta đâu có thực sự nghĩ như vậy. Chúng ta chỉ có vẻ tốt ở bề ngoài, những bên trong ruột trong tâm chúng ta đâu nghĩ tốt như vậy. Chúng ta chỉ nói vậy thôi, chứ ngồi với nhau sau một ly cà-fê hay ly trà là đường ai nấy đi thôi. Rồi sau này có tình cờ gặp, ta vẫn tiếp tục nói sáo nói rỗng như vậy. Cứ như vậy, chúng ta mở miệng ra là như thiệt, nhưng chỉ là bề ngoài, giả tạo. Thiên hạ tốt ở bề ngoài nhưng thường thì họ không thực sự tốt ở trong lòng.

Bậc đại sư [Phật] đã chỉ dạy về Giáo Lý và Giới Luật. Giáo lý và Giới luật là đầy đủ và thấu suốt. Không có gì hơn đó, và không có gì trong đó cần phải thay đổi hoặc bổ sung

cho hợp với đời đại mới, bởi vì đó đã là rốt ráo, tột cùng; không có chuyện bị lỗi thời. (Những luật lệ thế tục thì cần phải được sửa đổi và bổ sung liên tục để kịp thời xử lý nhiều vấn đề và tình trạng mới liên tục xảy ra trong xã hội thế tục). Giáo pháp và Giới luật là đầy đủ, và đó chính là nơi chúng ta đang hướng tới. Không cần phải thêm bớt gì cả, bởi vì đó là những lẽ thực tự nhiên, đó là chân lý, không cần thêm bớt gì cả. Đó là đúng lẽ thực. Đó là sự thật.

Do vậy, những Phật tử đến để lắng nghe những lời dạy của Giáo Pháp và học hiểu để biết những sự thật chân lý đó. Nếu chúng ta hiểu biết chúng, tâm sẽ tiến vào Giáo Pháp. Nếu tâm tiến vào Giáo Pháp, Giáo Pháp sẽ tiến vào tâm chúng ta. Khi nào tâm một người tiến vào Giáo Pháp thì người đó có sự sống an lạc, hạnh phúc, người đó có cái tâm được bình an. Lúc đó tâm có cách của nó để giải quyết những vấn đề khó khổ, không còn đường để thoái lui hay suy đồi. Đau khổ và bệnh tật ôm lấy thân này, tâm có nhiều cách để giải quyết sự khổ đau đó. Tâm có thể giải quyết sự khổ đau đó một cách tự nhiên và không còn bị rớt vào tuyệt vọng hay sợ hãi nữa. Tâm không còn khổ đau, không còn sợ hãi về sự khổ, đau, già, bệnh, chết nữa. Lúc đó, khi đạt được gì chúng ta không lạc lối trong sung sướng, mừng vui. Khi mất nó chúng ta cũng không quá thất vọng, khổ sở. Được không quá khích, mất không quá sầu; chúng ta hiểu được bản chất của tất cả mọi sự ở trên đời: cái gì có rồi sẽ phôi phai và mất đi. Với một thái độ như vậy, chúng ta có thể tạo nên con đường để đi trên thế gian này. Chúng ta trở thành người hiểu biết rõ ràng về thế gian (*lokavidū*). Rồi thì những nguyên nhân tạo ra khổ (*samudaya*) không còn được tạo ra nữa, và dục vọng (*tanhā*) cũng không còn. Lúc đó có mặt sự minh sát, tức sự nhìn thấy rõ ràng (*vijjā*: ngược lại với sự vô minh là *avijjā*)—đó là sự hiểu biết về mọi thứ đúng như chúng thực là. Và sự hiểu biết đó chiếu sáng thế giới. Nó soi chiếu nhìn thấy rõ

những sự khen và chê. Nó soi chiếu rõ sự được và mất, sự vinh và nhục, sự sướng và khổ-- đích thực là gì. Nó soi chiếu rõ trong tâm của người tu về sự thật sinh, già, bệnh, chết.

Đó là lúc người tu đã đạt đến Giáo Pháp. Những người đó không còn tranh đấu với sự sống và không còn phải luôn tìm những giải pháp cho sự sống còn và sướng khổ ở trên đời. Họ giải quyết những thứ có thể được giải quyết, họ làm việc đó một cách phù hợp, đúng đắn với lẽ thực của thế giới. Đó là cách Phật đã dạy: Phật đã chỉ dạy những người có thể được chỉ dạy. Những ai không thể được chỉ dạy thì Phật bỏ qua. Cho dù Phật không bỏ qua họ thì họ cũng đã tự loại bỏ chính mình—do vậy Phật bỏ qua. Mới nghe chuyện này quý vị chắc sẽ vội thắc mắc: đã là Phật thì làm sao lại thiếu tâm từ bi như vậy?. Này quý vị, nếu quý vị quăng bỏ trái xoài thúi đi thì đó là thiếu tâm từ bi hay sao?. Chúng ta không còn sử dụng được trái xoài thúi đó, vậy thì quăng đi là tốt mà, chỉ vậy thôi. Đâu còn cách nào để giáo huấn những người đó. Phật cũng được kính phục là người thông thái trí tuệ nhất mà. Phật đã không gom hết mọi người và mọi thứ vào một đống hỗn độn. Phật được cho là có con mắt thiên nhãn có thể nhìn thấy rõ ràng mọi thứ mọi sự đúng những chúng thực là. Phật là người hiểu biết thế gian.

Người hiểu biết thế gian thì biết rõ mối hiểm họa của vòng luân hồi sinh tử (*samsāra*). Đối với chúng ta là những đệ tử của Phật, chúng ta cũng có thể hiểu biết như vậy. Nếu chúng ta hiểu biết mọi thứ trên đời đúng như chúng thực là, thì sự hiểu biết đó sẽ mang lại sự an lạc hạnh phúc thực thụ cho chúng ta. Những thứ gì là nguyên nhân tạo ra hạnh phúc và khổ đau cho chúng ta?—Hãy nghĩ kỹ về điều này!. Hạnh phúc và khổ đau chỉ là những thứ chúng ta tự tạo ra cho chúng ta mà thôi. Khi chúng ta tạo ra cái ý tưởng rằng cái gì đó là 'của ta' hay là 'ta', thì ngay đó chúng ta bị khổ. Mọi thứ

có thể có lợi hay có hại cho chúng ta, lợi hay hại là tùy thuộc vào hiểu biết và cách nhìn của chúng ta. Do vậy Phật đã dạy chúng ta phải biết chú tâm vào chính mình, chú tâm vào chính hành động của mình, và chú tâm vào những sự tạo tác của tâm mình. Hễ khi nào chúng ta quá thương hay quá ghét, quá thích hay quá chê ai đó hay thứ gì đó, thì ngay đó chúng ta khổ đau khổ lụy; khi nào chúng ta bất an thì lúc đó là khổ đau. Chỗ này rất quan trọng, hãy suy xét kỹ chỗ này. Điều tra suy xét những cảm giác thương yêu hay thù ghét, tham thích và ác cảm, rồi đứng lùi lại. Đứng lùi lại để nhìn thấy rõ những cảm giác đó là gì, đừng đứng gần chúng, chúng sẽ cắn ta. Quý vị nghe rõ chỗ này không?. Nếu chúng ta nắm lấy hay sờ vô chúng, chúng sẽ cắn ta đau, chúng đá ta đau. Giống như khi bạn cho trâu ăn cỏ, bạn phải nên cẩn trọng. Chúng ta phải dè chừng khoảng cách để lỡ nó có đá thì nó cũng đá không tới ta. Khi chúng ta đưa cỏ cho nó ăn cũng đừng đưa dí vô miệng nó, không chừng nó nhai tay ta luôn. Lòng yêu quý dành cho con cái, người thân, của cải và tiền bạc cũng sẽ cắn chúng ta đau. Quý vị có hiểu như vậy không? Giống như khi cho trâu ăn, đừng đứng gần nó quá. Khi cho nó uống nước, đừng đứng sát miệng nó. Giữ dây cương, nếu cần thì giựt cái miệng nó ra xa. Đây cũng là cách của Giáo Pháp, đó là nhìn thấy trước mối hiểm nguy; đó là nhận ra bản chất vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã, nhận ra mối hiểm họa, biết dùng những sự cẩn-trọng và giới-hạnh theo một cách có chánh niệm.

Sư ông Ajahn Tongrat không chỉ dạy gì nhiều; thầy chỉ luôn nói rằng: "Hãy cẩn thận! Phải thực cẩn trọng!". Đó là cách thầy hay chỉ dạy. "Phải thực cẩn trọng! Nếu không cẩn trọng, bạn sẽ bị dính ngay họng!". Thực sự là vậy. Ngay cả khi vị sư đó không nói vậy, sự thực cũng đúng là vậy. Nếu không cẩn trọng, bạn sẽ dính lao ngay họng. Xin quý vị hiểu rõ chỗ này. Đây là chuyện tự mình phải lo, không phải đợi ai

lo cho mình. Vấn đề không phải chỗ người khác thương hay ghét mình. Người khác ở xa mình, không dính líu hay xúi khiến chúng ta ta tạo nghiệp và tạo ra khổ đau. Chỉ là do chính ta, phải chú tâm vào chính mình. Đây là tài sản của mình, nhà cửa của mình, gia đình của mình, do vậy mình phải tự chú tâm lo lắng về chính mình. Chứ theo quý vị thì sao?. Thời bây giờ, khổ là từ chỗ nào ra? Chúng ta dính líu vào yêu thương, ghét bỏ, và sợ hãi từ chỗ nào?. Hãy biết kiểm soát chính mình, hãy cẩn trọng về chính mình. Hãy phòng hộ chính mình để khỏi bị cắn. Nếu mọi sự không cắn ta đau, chúng cũng đá ta đau. Đừng nghĩ mọi thứ không cắn hay không đá ta. Hãy cẩn trọng để rủi có bị cắn thì cũng bị cắn nhẹ thôi. Đừng để điều gì cắn xé ta ra từng mảnh. Đừng cố nói với chính mình rằng không có hiểm họa nào xung quanh. Tiền tài, danh lợi, người thân quý...tất cả đều sẽ cắn ta đau và đá ta đau, nếu chúng ta không biết chú tâm chánh niệm. Nếu chúng ta sống có chú tâm chánh niệm, chúng ta sẽ được thư thả, dễ chịu. Hãy cẩn trọng và giữ giới hạnh để giữ mình. Khi cái tâm tham nắm điều gì và chạy theo nó, ta phải biết dừng nó lại. Tâm sẽ cương lại và tranh đấu này nọ với ta, nhưng ta phải đứng trụ vững đôi chân để kiềm giữ nó lại. Ta đứng vững ngay giữa đường tâm đi qua đi lại. Dẹp bỏ những thứ sướng khoái giác quan qua một bên. Dẹp bỏ những điều khổ hạnh khổ thân qua một bên. Sướng cũng không theo, khổ cũng không theo. Dẹp thương qua một bên, dẹp ghét qua một bên. Dẹp sướng qua một bên, dẹp khổ qua một bên. Cứ giữ mình ở giữa, cứ bước đi giữa tim đường, không phất phơ hay ngã hướng theo bên nào. Giữ mình ở giữa, không để tâm chạy theo cực đoan nào. Đó là trung đạo.

Giống như những thân thể của chúng ta, chỉ gồm: đất, nước, gió, lửa—làm gì có 'con người' nào? Chẳng có 'ai' cả. Chỉ vài thứ như vậy kết hợp với nhau tạo thành một cái mà chúng ta gọi là một 'con người' hay một 'cá nhân'. Điều đó là

sai. Đâu phải là một 'ai' cố định đâu. Đâu phải là thiệt; đó chỉ là thiệt theo cách nghĩ và quy ước của thế tục. Đến lúc nào đó, những thành phần đó tan rã về lại trạng thái cũ của chúng: đâu còn cái 'con người' nào đâu. Chúng ta đến ở trong thân này trong một thời gian, rồi trong một mai hữu hạn chúng ta lại ra đi, bỏ lại bốn yếu tố tứ đại đó. Phần đất quay về với đất, phần nước quay về với nước, phần khí quay về với khí, phần nhiệt quay về với nhiệt. Quý vị muốn chạy theo chúng hay cố giữ chúng lại có được không?. Chúng ta tới sống nương nhờ vào chúng trong một thời gian; đến lúc chúng tan hoại bỏ đi, chúng ta phải để chúng đi. Khi chúng đến, chúng ta cứ để chúng đến. Chúng hợp rồi tan theo đường lối tự nhiên của chúng, ta đâu làm gì được, ta đâu làm gì được để giữ chúng lại mãi mãi, để sống trường thọ mãi mãi với thân này. Tất cả mọi hiện tượng đều có rồi mất, đến rồi đi, sinh rồi diệt. Đó là lẽ sinh diệt. Đó là tự tính, là thực tính (*sabhāva*) của tất cả mọi thứ trên đời. Tất cả chỉ là vậy. Chỉ là những sự đến-đi, có-mất, sinh-diệt liên tục. Chúng ta hiểu biết rằng tất cả mọi thứ đều đang trôi chảy qua, đều đang khởi sinh và biến diệt; mọi sự đang có mặt thực tánh chỉ là những sự đang-sinh-diệt mà thôi. Đâu phải là 'cái gì' khác đâu.

Bố thí, cúng dường, lắng ghe giáo pháp, thiền tập, bất cứ việc tu nào chúng ta làm, hãy làm với mục đích phát triển trí tuệ. Phát triển trí tuệ là cho mục đích giải thoát, đó là sự tự do khỏi những điều kiện tạo tác và những hiện tượng hữu vi trên thế gian. Khi chúng ta đã được tự do tự tại thì dù chúng ta đang ở trong tình trạng nào chúng ta cũng không khổ đau. Nếu chúng ta có con cái, ta không thấy khổ. Nếu chúng ta làm việc, ta không thấy khổ. Nếu chúng ta có nhà, ta không thấy khổ. Ta trở nên giống như cây sen trong nước. "Ta lớn lên trong nước nhưng ta không khổ vì nước. Ta không bị chết đuối hay bị chết cháy, bởi ta sống trong nước".

Nước có chảy có xô, nó cũng không làm gì được cây sen. Sen và nước có thể sống cùng nhau mà không xung khắc. Chúng sống cùng nhau, mặc dù sen là sen, nước là nước. Những thứ bùn dơ cặn bã trong nước không thể làm ô nhiễm cây sen, mà chúng có thể nuôi dưỡng cây sen lớn lên và ra hoa đẹp đẽ.

Chỗ này cũng giống như chúng ta, nếu ta biết cách tu, hiểu biết, và sống. Tiền tài, nhà cửa, gia đình và tất cả những thứ ô nhiễm trong tâm; chúng không còn có thể làm ô nhiễm chúng ta, mà chúng có thể giúp chúng ta tu dưỡng những phẩm hạnh toàn thiện về tâm linh, đó là những hạnh ba-la-mật (*pāramı*). Trong rừng tre, những lá tre già rơi xuống chất đống quanh gốc tre, mưa xuống làm phân hủy thành phân bón để bón lại cho cây tre. Măng mọc và tre lớn lên nhờ phân bón; chúng ta lại có măng để ăn, tre để dùng. Nhìn bên ngoài chúng ta nghĩ lá tre là những thứ rác rưởi vô giá trị. Hãy cẩn trọng—trong mùa khô, lỡ chúng ta để cháy rừng, cháy hết những đống lá là coi như đã đốt sạch nguồn phân bón sau này. Lúc đó chúng ta chẳng có măng để ăn, chẳng có tre để dùng. Chúng ta đốt rừng là đốt hết lá tre và nguồn phân bón. Đốt hết lá tre là đốt hết măng mọc tre lớn để chúng ta có dùng trong tương lai.

Quý vị có hiểu chỗ này không? Quý vị và gia đình của mình có thể sống hạnh phúc và hòa hợp trong nhà của mình, không có hiểm họa bị lũ lụt hay hỏa hoạn. Nếu gia đình có bị lụt hay bị cháy thì chính là do những người trong nhà. Giống như phân bón cho tre vậy. Rừng tre có sống và lớn lên hay không đều do những lá tre làm phân bón. Những cây măng, cây tre có lớn lên đẹp đẽ hay không cũng nhờ có phân bón; phải biết giữ gìn nguồn phân bón, hãy biết cẩn trọng và giữ gìn sự hài hòa và giới hạnh trong gia đình.

Mọi thứ khởi sinh đẹp đẽ và rồi không đẹp đẽ, và rồi lại đẹp đẽ. Tăng trưởng và tàn hoại, rồi tăng trưởng rồi tàn hoại, sinh-trưởng-hoại-diệt—đó là đường lối của mọi thứ trên thế gian. Nếu chúng ta hiểu rõ lẽ thực và bản chất tăng trưởng và hoại diệt là gì, thì chúng ta có thể tìm thấy kết luận về mọi thứ. Mọi thứ sinh trưởng và đi đến một giới hạn của chúng. Mọi thứ tàn hoại và đi đến giới hạn của chúng. Nhưng chúng ta vẫn bình an nhìn chúng, vì chúng ta hiểu rõ bản chất đích thực của mọi thứ là vậy, dù ta có làm gì thì chúng cũng đi theo quy luật sinh-trưởng-hoại-diệt của chúng. Giống như trước kia có hỏa hoạn ở thành phố Ubon ở vùng này. Mọi người khóc than sầu khổ vì sự tàn phá của nó. Nhưng mọi thứ đã được xây dựng lại sau đó và những nơi mới thực sự to lớn hơn và tốt đẹp hơn nhiều so với trước khi bị cháy; và giờ mọi người thấy vui thích cái thành phố mới hơn nhiều.

Đây là đường lối của sự sống, là đường lối của nững chu kỳ có và mất, sinh và diệt, mất và có, diệt và sinh. Mọi thứ đều có giới hạn của nó. (Ngay cả những lăng tẩm đền đài kiên cố nhất rồi cũng đến lúc tàn hoại. Hãy nhìn những thánh tích vĩ đại ở Ấn Độ mà xem, sau vài trăm năm hay nhiều lắm một hai ngàn năm đã hoàn toàn tàn hoại và sụp đổ và biến mất. Rồi người ta lại xây những khu thánh tích mới để đánh dấu và tưởng niệm những thánh tích cũ đã bị tàn hoại. Làm gì còn cái nào từ thời Đức Phật còn được nguyên vẹn đến bây giờ?). Do đó Phật đã muốn chúng ta luôn luôn quán niệm về lẽ thực này. Khi còn đang sống hãy nên nghĩ về sự chết là cái kết thúc của một kiếp này. Đừng quá coi trọng mọi thứ, đừng coi thứ gì một cách quá đáng. Nếu mình nghèo, đừng cố làm hại hay lợi dụng người khác để được này được nọ. Hãy đối diện với tình cảnh của mình và cố gắng sống và làm việc lương thiện để tự giúp bản thân mình. Nếu mình được giàu có, đừng quá ỷ lại hay xao lãng với sự giàu có và sung sướng của mình. Cái gì cũng dễ bị

mất, không có gì là chắc chắn lắm đâu, thời cuộc và hoàn cảnh thay đổi liên tục. Hãy quán niệm về điều này! Kẻ giàu sang có thể trở thành người nghèo hèn trong ngày một ngày hai. Kẻ nghèo hèn có thể trở thành người giàu có trong nay mai. Tất cả đều tùy thuộc vào những điều kiện vô thường và bất ổn định trên thế gian. Vì vậy, Phật đã từng nói: "*Pamādo maccuno padam*: *Lãng tâm là con đường đi đến chỗ chết*". Có chú tâm (chánh niệm) là con đường đi đến chỗ bất tử vô sinh. Kẻ lãng tâm sống không có chánh niệm thì giống như người chết. Đừng lãng tâm, đừng quên chánh niệm!. Tất cả mọi chúng sinh và mọi thứ hữu vi (*sankhārā*) trên đời đều là bất ổn định và vô thường. Đừng dính chấp dính chặt vào chúng; đừng tạo nên sự dính chặt hay ràng buộc vào thứ gì! Buồn hay vui, lên hay xuống, tấn tiến hay lụi tàn, thịnh hay suy...cuối cùng rồi cũng vậy, cuối cùng cũng đều quy về một chỗ. Hãy hiểu rõ điều này. Đây là lẽ thực.

Sống trong thế giới này và nếu có tầm nhìn như vậy thì chúng ta có thể được tự do tự tại khỏi mối hiểm họa. Dù chúng ta có được nhiều thứ hay thành đạt nhiều điều trong đời nhờ những thiện nghiệp của mình, thì những thành đạt đó cũng chỉ là thế gian, và chúng sẽ bị mất đi hay tàn hoại; do vậy đừng quá bám chặt giữ chặt những thứ đó. Giống như con bọ cào xới mặt đất. Nó có thể đào xới lên một đống đất to hơn thân nó, nhưng đó cũng chỉ là một đống đất. Nếu nó có bỏ công cả đời để đào sâu xuống đất, thì cái lổ hang đó cũng chỉ là cái lổ đất mà thôi. Nếu có con trâu đến bỏ một đống phân lên đó, đống phân trâu còn to lớn hơn cái đống đất của con bọ; nhưng đống phân đó cũng chẳng là cái gì, nếu so với những thứ trời cao đất rộng khác. Đó chỉ là một đống đất. Những thành đạt của cải trên thế gian cũng giống như vậy; không phải là gì to tát đâu. Dù con bọ có bỏ suốt đời đào thêm, đó cũng chỉ là cái lổ đất và đống đất mà thôi. Một cơn mưa nào đó sẽ cuốn qua vào bất cứ lúc nào....

Những người có những nghiệp tốt trên thế gian thì họ có trí thông minh để làm được nhiều việc thành đạt trên thế gian. Nhưng dù họ có làm tốt đến đâu, họ vẫn đang sống trong thế gian. Tất cả mọi thứ họ làm đều là thế tục và những thứ đó có những giới hạn của chúng; những thứ đó cũng tồn tại đến một lúc nào đó rồi cũng bị mất đi hay tàn hoại; chỉ là như vậy; và những người thành đạt đó cũng giống như con bọ đang đào được đống đất mà thôi. Lỗ hang có sâu bao nhiêu, nó cũng nằm trong đất; đống đất có cao bao nhiêu, đó cũng chỉ là một đống đất. Những thành đạt có bao nhiêu, đó cũng nằm trong thế gian hữu hạn. Làm được việc, có được nhiều thứ, thành đạt nhiều thứ thì cũng là sự làm được và có được nhiều thứ trong thế gian này thôi.

Xin quý vị hiểu rõ điều này và tu dưỡng sự buông-bỏ, tu tập sự không-dính-chặt vào mọi thứ của thế gian. Nếu không thành đạt được gì nhiều, cứ vui lòng và hiểu biết rõ đó cũng chỉ là những thứ thế tục. Nếu thành đạt được nhiều thứ, hãy hiểu biết rõ đó chỉ là những thứ thế tục. Hãy suy nghĩ quán niệm về những lẽ thật đó và đừng lãng tâm về những điều đó. Hãy luôn chánh niệm về những điều đó. Nhìn thấy hai mặt của mọi thứ, đừng dính vào một mặt nào. Khi thứ gì làm ta sung sướng, hãy biết giữ mình hoặc cẩn trọng đứng lùi lại một bước, đừng quá khích hay quá mê say, bởi sự sung sướng đó chẳng kéo dài bao lâu đâu. Những niềm vui sướng thường qua nhanh. Khi vui sướng hạnh phúc, đừng lao hết đà theo sự sướng đó, bởi chẳng mấy chốc ta lại rớt vào mặt sau của nó, đó là sự khổ và bất hạnh. Sống cẩn trọng như vậy là tốt. Sống chú tâm quán niệm về những lẽ thực của mọi thứ là tốt.

87

Điều Đó Có Thể Làm Được

Giờ xin quý vị hãy tập trung lắng nghe Giáo Pháp. Đây là lúc thích hợp để cho chúng ta, các Phật tử vùng này đến thăm chùa nhà để học Giáo Pháp để tăng trưởng sự chánh niệm và trí tuệ. Hôm nay là ngày nghe pháp [thính pháp, *dhammasavana*]. Bố thí và tiếp nhận giáo pháp là việc chúng ta đã làm bấy lâu nay. Những hoạt động chúng ta thường làm trong ngày thính pháp này, bao gồm việc tụng kinh tưởng niệm Đức Phật, chấp nhận giới hạnh, thiền tập và lắng nghe giáo pháp; tất cả được hiểu là những phương pháp và nguyên tắc để tu tập phát triển tâm linh. *Những việc đó chỉ nhằm mục đích tu tập tâm chứ không phải nhắm tới điều gì khác.*

Ví dụ, đến khi tiếp nhận giới hạnh, một nhà sư sẽ đọc rõ những giới hạnh và người Phật tử tại gia sẽ thệ nguyện nhận lấy những giới hạnh đó để sống giữ theo chúng. Các Phật tử đừng nên hiểu lầm nghi thức đó là cái gì khác, đó chỉ đơn giản là nghi thức mà thôi. Chứ thiệt ra đức hạnh không phải là thứ gì có thể được ban phát cho quý vị. Đâu phải các sư thầy đang ban phát đức hạnh cho quý vị; đức hạnh không phải là thứ được xin hay cho. Chúng ta không thể cho tặng đức hạnh cho người khác. Ở nhiều vùng chúng ta thường nghe người ta nói những câu như: "Quý thầy ban phát giới hạnh" và "chúng ta đã nhận được giới hạnh". Nhứt là ở quê, nhiều người cứ nói như vậy và cứ hiểu lầm đó là chuyện phát và nhận. Ai cũng nghĩ như vậy, họ nghĩ nếu những ngày rằm đến chùa mà các sư thầy không ban phát giới hạnh thì mình không nhận được đức hạnh. Đó là cách nghĩ ngu mờ có từ thời xa xưa ở nhiều làng quê. Nếu cứ nghĩ như vậy thì các Phật tử sẽ bỏ luôn trách nhiệm của mình, không còn

tin và cam kết thực hiện giới hạnh bằng chính bản thân mình. Nhiều đời cứ nghĩ như vậy và truyền dạy con kiểu như vậy, nên con cái sau này cứ tiếp tục đến chùa để 'nhận lãnh' giới hạnh từ các nhà sư. Và lâu dần các nhà sư cũng tin rằng chính họ là người 'ban phát' những giới hạnh và đạo đức cho các Phật tử tại gia. Thực sự thì đạo đức và những giới hạnh đâu phải là như vậy. Chúng đâu phải là những thứ được 'cho' hay 'nhận'; nhưng tại các dịp Phật tử đến chùa cúng dường hay làm công đức, chúng ta thường dùng những nghi thứ này theo truyền thống đạo Phật cổ xưa và hay dùng những từ ngữ như vậy.

Thực ra, đạo đức hay đức hạnh là nằm bên trong những ý định (ý hành) của mọi người. Nếu bạn có ý thức quyết định kiêng cữ và không làm những điều xấu ác qua hành động và lời nói, thì lúc đó là bạn giữ giới hạnh, lúc đó đức hạnh được khởi sinh bên trong bạn. Bạn phải biết rõ đức hạnh bên trong tâm mình. Việc các Phật tử thệ nguyện trước người khác thì cũng tốt. Quý vị cũng có thể tự mình thường nhớ đến những giới hạnh. Nếu quý vị không biết rõ những giới hạnh là gì thì quý vị có thể hỏi người khác chỉ bảo giùm. Điều đó dễ làm, không có gì phức tạp hay xa vời. Thực sự khi nào quý vị muốn nhận được đức hạnh và Giáo Pháp thì quý vị sẽ có chúng lúc đó; tức là bằng cách tự mình biết rõ về giới hạnh. Đó giống như bầu không khí bao quanh chúng ta. Hễ khi nào chúng ta thở, chúng ta hít không khí vào bên trong. Tất cả mọi hành động tốt và xấu cũng giống như không khí; ta hành động tốt lành thì như hít vào đức hạnh tốt lành, và ngược lại. Nếu chúng ta muốn làm điều tốt thiện, chúng ta có thể làm mọi lúc, mọi nơi. Chúng ta có thể làm một mình hoặc cùng làm với người khác. Việc xấu ác cũng vậy. Chúng ta cũng có thể làm một mình, hoặc làm với vài người, hoặc hùa theo làm với số đông người khác, làm ở nơi công khai hoặc làm một cách kín đáo. Giống như vậy đó.

(Nhưng dù làm một mình, làm với số ít hay số đông người khác, làm công khai hay lén lút, thì chỉ có tự mình biết rõ nhất về hành động và đức hạnh của mình là gì).

Tất cả những chuyện đó đã có sẵn trong đời chúng ta, làm tốt hay làm xấu, đức hạnh hay không đức hạnh. Nhưng về khoản đức hạnh hay đạo đức, chúng ta coi đó là điều thông thường cần có đối với con người; người không có đạo đức thì chẳng khác gì súc vật. Nếu ai muốn sống như một con vật thì sự tốt hay sự xấu đâu có ý nghĩa gì với người đó nữa đâu; thú vật thì làm gì biết phân biệt đức hạnh và vô đức. Một con mèo bắt chuột ăn thịt, ta khó mà nói đó là hành động ác độc, bởi con mèo làm gì biết phân biệt điều gì là đúng hay sai, là lành hay ác. Những loài chúng sinh đó nằm bên ngoài loài người. Chúng thuộc về cảnh giới súc sinh. Phật đã chỉ ra rằng nhóm súc sinh đó chỉ biết sống theo những nghiệp của súc sinh. Chúng sinh có thể biết được những điều đúng và sai, thiện và ác chính là con người. Phật đã dạy Giáo Pháp và đạo Phật cho con người. Nếu con người không có đức hạnh và sự hiểu biết về những điều đúng-sai, thiện-ác đó thì coi như họ không khác gì so với những loài súc sinh. Do vậy chúng ta cần phải học hiểu thêm về những điều đúng-sai, thiện-ác để chúng ta làm cho mình trở thành những con người có thể hiểu biết hơn loài vật. Đây là chỗ chúng ta phải biết tận dụng lợi thế được làm người để thực thi những việc tu dưỡng đức hạnh và tạo thiện nghiệp theo hướng dẫn của đạo Phật.

Phật Pháp là giáo lý thâm sâu lấy nền tảng đức hạnh là cái cần-phải-có. Rồi khi nào có đức hạnh, chúng ta có nền tảng để tu tiến theo Giáo Pháp. Đức hạnh có nghĩa là phẩm chất sống theo những giới hạnh, giới hạnh là những điều chúng ta không được phép làm và những điều chúng ta nên làm. Giáo Pháp là nói về quy luật của tự nhiên và về con

người hiểu biết về tự nhiên– đó là cách mà mọi sự hiện hữu diễn ra theo đường lối tự nhiên. Tự nhiên không phải là những thứ chúng ta có thể chế ra. Đường lối tự nhiên xảy ra tùy theo những điều kiện nhân duyên của nó. Lấy ví dụ đơn giản về loài vật. Có một số loài vật như con công, chúng được sinh với nhiều vẻ đẹp và màu sắc khác nhau trên thân chúng. Chúng đâu phải do con người tạo ra hay chế ra, con người đâu tài tình đến vậy; chúng chỉ đơn giản được tạo ra bởi những đường lối của tự nhiên. Đó là ví dụ đơn giản nhất về tự nhiên.

Tất cả mọi thứ của tự nhiên đều đang có mặt trong thế gian này—cách nói này cũng mới chỉ là cách nói bằng sự hiểu biết thế tục của chúng ta. Đức Phật đã dạy chúng ta phải hiểu biết rõ về bản chất của tự nhiên, và cứ để cho cho tự nhiên vận hành theo những điều kiện tự nhiên của nó. Đó là nói về thế giới vật chất bên ngoài, tức phần những sắc pháp (*rupa-dhammas*). Còn đối với thế giới bên trong chúng ta, tức là những danh pháp (*nāma-dhammas*), có nghĩa là cái tâm, thì chúng ta không thể bỏ mặc cho cái tâm tự do vận hành và lăng xăng chạy theo những điều kiện búa xua này nọ liên tục của nó. Nó cần phải được tu tập. Cuối cùng, chúng ta có thể nói tâm là người thầy của thân hành động và lời nói; (tâm dẫn đầu, tâm điều khiển); do vậy nó cần phải được tu tập và huấn luyện để dẫn dắt và điều khiển những hành động và lời nói một cách đúng đắn và thiện khéo. Nếu cứ để tâm chạy theo những động lực và trạng thái này nọ của nó thì giống như làm cho một người trở thành loài vật. Tâm cần phải được giáo dục và huấn luyện. *Tâm cần phải đi đến hiểu biết về tự nhiên, chứ ta không nên bỏ mặc nó chạy theo tự nhiên*.

Chúng ta đã được sinh ra trên thế gian này và tất cả chúng ta đều bị dính nhiễm những thứ ô nhiễm của tham,

sân, si. ***Tham*** dục làm cho chúng ta thèm khát mong muốn có được hết thứ này đến thứ nọ và do vậy làm chúng ta điên đảo, mất cân bằng. Tự nhiên là như vầy. Tự nhiên không làm điều gì bắt cái tâm chạy theo sau những xung động tham muốn của tâm. Nhưng nếu cứ để tâm chạy theo tự nhiên, nó chỉ dẫn đến bị đốt cháy bởi lửa tham dục và dẫn đến sự sầu não. Tốt nhất là chúng ta cần huấn luyện cái tâm trong sự thật, trong Giáo Pháp.

Khi nào có ***sân*** hận ác cảm khởi sinh bên trong chúng ta, chúng ta cứ muốn thể hiện ra với mọi người; thậm chí có thể đến mức độ chúng ta có thể tấn công, làm hại hay thậm chí giết người. Nhưng, chúng ta đừng nên bỏ mặc 'để yên' cho điều đó xảy ra theo xung động tự nhiên như vậy của cái tâm. *Chúng ta biết rõ bản chất tự nhiên của điều gì đang xảy ra. Chúng ta nhìn rõ điều đang xảy ra đích thực là gì, và chúng ta dạy cho cái tâm biết rõ về điều đó. Đó là cách tu học theo Giáo Pháp.*

Còn về phần ***si*** cũng vậy. Khi có si, chúng ta bị ngu mờ si mê về tất cả nhiều thứ. Nếu chúng ta cứ để mặc cái tâm ngu mờ như vậy thì chúng ta sẽ cứ mãi si mê và vô minh. Do vậy Đức Phật đã dạy chúng ta phải hiểu biết về tự nhiên, dạy tâm biết về tự nhiên, huấn luyện và điều chỉnh tự nhiên cho cái tâm, và làm cho tâm hiểu biết chính xác bản chất tự nhiên là gì.

Ví dụ, con người được sinh ra với hai phần thân và tâm, tức hai phần danh sắc. Lúc đầu cái thân và tâm này được sinh ra, sau đó chúng biến đổi, và cuối cùng chúng biến diệt. Đây là lẽ thường; đây là bản chất tự nhiên của chúng. Sinh rồi diệt. Chúng ta chẳng làm được gì nhiều để thay đổi sự thật sinh-biến-diệt đó. Còn duyên hợp thì còn, hết duyên hợp thì tan. Chúng ta chỉ còn cách huấn luyện cái tâm của chúng ta càng nhiều càng tố, và đến lúc phải đến, chúng ta phải từ bỏ buông bỏ tất cả mọi thứ. Phải từ bỏ tất cả, bởi con

người đâu có khả năng thay đổi sự thật sinh-biến-diệt đó hay vượt qua điều đó. Giáo Pháp mà Đức Phật đã dạy là thứ được áp dụng và ứng dụng ngay khi chúng ta đang ở đây, để làm cho ba nghiệp "lời nói, hành động và ý nghĩ" của chúng ta được đúng đắn và phù hợp. Điều đó có nghĩa là Phật đã dạy cho cái tâm của chúng ta để cho chúng ta không bị ngu mờ đối với lẽ thực tự nhiên, không bị ngu mờ đối với những thực tại do quy ước và giả lập trước mắt chúng ta. Vị Thầy đã dạy cho chúng ta nhìn thấy thế giới, nhìn thấy bản chất thực của thế gian thế tục. Giáo Pháp của Phật là giáo lý để nhìn thấy cao hơn thực tại thế gian và để vượt qua thế gian thế tục. Chúng ta đang ở trong thế gian. Chúng ta được sinh ra trong thế gian này; Phật đã dạy chúng ta vượt lên trên thế gian thế tục, chứ không nên làm tù nhân của những đường lối và thói tính của thế gian thế tục.

Giống như một viên kim cương dù có bị rớt xuống lỗ bùn dơ. Dù là bùn dơ hay những thứ hôi hám bao quanh cũng không làm mất giá trị của kim cương, không làm mất đi màu sắc và ánh sáng của kim cương. Dù bùn dơ và những thứ hôi hám bọc dính hết kim cương, nó vẫn là nó như nguyên tính. Bùn dơ ô nhiễm là ô nhiễm; kim cương là kim cương. Hai thứ chẳng ô hợp với nhau. Hai thứ khác nhau.

Vậy đó, Phật đã dạy chúng ta phải ở trên thế gian thế tục, có nghĩa là phải hiểu biết thế giới một cách rõ rệt. (Chữ thế gian và thế giới là đồng nghĩa, nhưng đôi lúc là khác nghĩa nhau. Chữ 'thế gian' hay dùng để chỉ thế giới bên ngoài. Chữ 'thế giới' hay dùng để chỉ thế giới bên trong tâm con người). Chỗ này Phật dùng chữ 'thế giới' nhưng không phải Phật đang chỉ về trời cao biển rộng và trần gian, mà Phật đang chỉ về cái tâm. Đó là thế giới của tâm, đó là cái vòng sinh tử luân hồi liên tục (*samsāra*) bên trong những cái tâm của chúng ta. Phật đang nói về cái vòng luân hồi liên tục

đó, đang nói về thế giới đó. Đây là thế giới mà Phật đã hiểu biết một cách rõ rệt rõ ràng; khi chúng ta nói đến câu "hiểu biết thế giới một cách rõ ràng" là chúng ta đang nói về những điều như vậy. Đúng không? Chứ nếu ý Phật muốn nói về thế giới là thế gian trần gian này, thì có lẽ Phật cần phải bay đi bay đến tất cả mọi nơi trên thế gian này thì mới gọi là 'hiểu biết hết thế gian này một cách rõ ràng'. Chữ 'thế giới' ở đây không phải là thế gian hay trần gian này. Ý không phải như vậy. Ý ở đây chỉ là một điểm duy nhất. Tất cả mọi pháp đều quy về một điểm duy nhất. Giống như mọi người nam nữ đều quy về một thứ là 'con người sinh tử'. Khi chúng ta hiểu biết về bản chất sinh tử của một người, chúng ta hiểu biết rõ ràng về bản chất sinh tử đó của mọi người trong vũ trụ này. Họ không khác nhau. Tất cả mọi người đều quay về một chỗ duy nhất, đó là sinh tử.

Hoặc như khi chúng ta học về nhiệt nóng. Nếu chúng ta đã biết được sự nóng 100 độ C là gì, thì nóng 100 độ C là giống nhau cho dù nóng là được tạo nên bởi lửa, do mặt trời, hay do nguồn điện. Đã biết rõ về một điểm này thì sau này có sự nóng nào trên đời chúng ta cũng có thể biết nó là như vậy. Giống như vậy, Đức Phật đã hiểu biết rõ một điểm duy nhất và nhờ vậy Phật biết rõ bao trùm về thế giới. Ví như Phật đã điều tra hiểu biết rõ sự lạnh là gì, thì khi Phật đến nơi nào trên thế gian lạnh như vậy, Phật đã biết rõ về sự lạnh đó. Phật đã dạy về một điểm duy nhất, để cho mọi chúng sinh đều ở sống trong thế gian hiểu biết rõ mọi thứ về thế gian, hiểu biết được bản chất của mọi thứ thế gian. Cũng giống như việc hiểu biết về con người. Hiểu biết về đàn ông và phụ nữ, hiểu biết về những hành vi và cách sống của những chúng sinh con người trên thế gian. Sự hiểu biết của Phật là như vậy. Phật điều tra hiểu biết rõ một điểm (một bản chất hay quy luật), thì Phật hiểu biết rõ về bản chất của mọi sự thể khác.

Giáo Pháp được giảng dạy bởi Người Thầy là để cho chúng sinh vượt qua sự khổ đau. Mà "vượt qua sự khổ đau" có nghĩa là gì? Chúng ta cần phải làm gì để "thoát khỏi khổ đau"?. Điều cần thiết là chúng ta phải học hiểu ít nhiều; chúng ta cần phải đi đến và bước vào học hiểu những suy nghĩ và cảm nhận của cái tâm của chúng ta. Chỉ cần làm như vậy. Tâm chính là thứ hiện tại chúng ta chưa thay đổi được gì nó. Nếu chúng ta có thể thay đổi cái tâm, chúng ta có thể được tự do khỏi tất cả mọi sự khổ đau và bất toại nguyện trong cuộc đời. Chỉ bằng cách thay đổi một chỗ này: ngay chỗ cái cách nhìn cố hữu tự truyền kiếp của chúng ta, ngay chỗ cái cách suy nghĩ và cảm nhận về thế giới của chúng ta. Nếu chúng ta đi đến một cách cảm nhận mới về mọi thứ trong thế gian, nếu chúng ta đi đến một sự hiểu biết mới, thì chúng ta có thể chuyển hóa và vượt qua những nhận thức (tưởng) và hiểu biết cố hữu trước giờ. (Cái lý của đạo là vậy).

Giáo Pháp uyên nguyên đích thực của Đức Phật không phải là thứ gì xa vời huyền hoặc. Giáo lý Phật dạy về cái *attā*, tức cái 'ta', còn gọi là cái 'ngã'; và sự thật là mọi thứ đều không có cái 'ta' hay 'bản ngã' thực nào cả. Tất cả chỉ có vậy. Tất cả mọi giáo lý của Phật đều cuối cùng chỉ ra một sự thật rằng: "*Đây không phải là một cái 'ta', đây không thuộc về cái 'ta'; không có thứ gì là của 'ta', của 'chúng ta' hay của 'ai' nào cả*". Đến tận bây giờ, khi chúng ta tiếp xúc với sự thật này, chúng ta vẫn không thể thực sự hiểu về nó, chúng ta không thể diễn-dịch được nó một cách xác thực đúng đắn. Chúng ta vẫn luôn luôn nghĩ rằng: 'Đây là ta, đây là của ta'. Chúng ta dính chặt và ràng buộc vào mọi thứ, và chúng ta đặt ý nghĩa và giá trị cho mọi thứ dính với cái 'ta' (không có thực) của mình. Khi chúng ta nghĩ như vậy và làm như vậy, chúng ta càng không thể thoát bỏ khỏi mọi thứ; sự dính líu càng ngày càng thêm lún sâu và mọi sự rắc rối khổ lụy càng lúc càng tệ hơn và khó gỡ hơn. Nếu chúng ta hiểu biết rằng không có cái

'ta' cái 'ngã' nào hết, hiểu biết rằng thân và tâm thực sự là vô chủ thể, thực sự là vô-ngã (*anattā*) như Đức Phật đã nói rõ; nếu hiểu biết được điều này thì chúng càng suy xét điều tra thêm nữa vào tất cả mọi sự mọi thứ khác trên đời để cuối cùng chúng ta có thể đi đến giác ngộ về cái lẽ thực vô-ngã bên trong mọi sự sống. Chúng ta sẽ thực thụ chứng ngộ rằng không có một cái 'ta' cố định nào và không có một cái 'ai' cố định nào. 'Ta', 'người đó', 'ông A', 'bà B', 'họ'...thực sự chỉ là những tên gọi và quy ước của thế tục để chúng ta dễ giao lưu và sinh tồn. Khoái cảm chỉ là khoái cảm. Cảm giác chỉ đơn thuần là cảm giác. Trí nhớ chỉ là trí nhớ. Ý nghĩ chỉ là ý nghĩ. Tất cả mọi thứ 'đơn thuần' chỉ là vậy. Sướng chỉ là sướng; khổ chỉ đơn giản là khổ. Thiện chỉ là sự thiện, ác chỉ là sự ác. Tất cả mọi thứ đều đơn thuần có mặt như vậy. Đích thực, không có cái khổ thực sự hay cái sướng thực sự. Chúng chỉ đơn giản là những trạng thái mà thôi. Chỉ là trạng thái sướng, chỉ là trạng thái khổ; chỉ là sự nóng, chỉ là sự lạnh; chỉ là một 'con người' hay một 'cá thể' được quy ước như vậy. Quý vị cần phải tu tập quán xét để nhìn thấy tất cả những thứ đó chỉ là vậy; cùng lắm cũng chỉ là vậy, tốt lắm cũng chỉ là vậy. Chỉ là đất, chỉ là nước, chỉ là nhiệt, chỉ là khí. Chúng ta phải "đọc" được những thứ đó, chúng ta phải hiểu biết được những thứ đó chỉ-là-như-vậy; chúng ta phải quán xét điều tra ngay điểm này. Cứ tu tập như vậy rồi sau này sự nhận thức của chúng ta sẽ thay đổi; chúng ta sẽ có một cảm nhận khác hẳn về những thứ đó. Một sự quyết kết và cam kết chắc chắn rằng không có một cái 'ta' hay cái 'ngã' cố định nào, và rồi từ từ tất cả mọi thứ dính líu với khái niệm 'cái ta' sẽ dần dần được tháo gỡ và dẹp bỏ. Một khi cách nhận thức (tưởng, tâm tưởng) cũ trước giờ của chúng ta đã được tháo bỏ thì cách nhận thức mới ngược lại sẽ khởi sinh và tăng trưởng một cách đều đặn, chắc chắn.

Khi sự giác ngộ về tính vô-ngã (*anattā*) đến được mức trọn vẹn thì chúng ta có khả năng liên hệ với tất cả mọi thứ trên thế gian – với tất cả những của cải, tài sản và những ràng buộc mà chúng ta trân quý nhất trên đời, với những quan hệ người thân và bạn bè, gia tài, sự thành đạt, danh phận và địa vị - chúng ta coi tất cả đều là những thứ có rồi mất, không có gì là 'của ta' cả, chỉ giống như quần áo. Khi quần áo còn mới chúng ta mặc; khi chúng dơ bẩn chúng ta đem giặt; sau một thời gian chúng cũ rách, chúng ta giục bỏ chúng. Chẳng có gì khác với bình thường cả; chúng ta cứ liên tục giục bỏ những quần áo phai tàn cũ kỹ và lại bắt đầu dùng đồ mới. (Dù nhanh hay chậm, dù sớm hay muộn, tất cả mọi thứ có đó rồi mất đó, tất cả mọi thứ đều hư tàn và biến mất. Chẳng có thứ gì là 'trường tồn của chúng ta, chẳng có gì là của ta hay của ai. Tất cả mọi thứ đều vô-ngã, kể cả bản thân chúng ta cũng là vô-ngã).

Từ đó, chúng ta sẽ có cái cảm nhận chính xác như vậy về sự sống và sự có mặt của chúng ta trên thế gian này. Chúng ta sẽ không khóc than hay sầu tiếc về tất cả mọi thứ. Chúng ta sẽ không còn bị dày vò, khổ lụy hay bị gánh nặng vì chúng. Tất cả chúng chỉ là y hệt như chúng trước giờ, nhưng trước kia tâm ta nhận thức (tưởng) chúng là này là nọ; giờ thì tâm chúng ta nhận thức và hiểu biết chúng theo một cách hoàn toàn khác. (Hoàn toàn ngược lại và đúng đắn hơn, đúng như chúng đích thực là). Giờ thì sự hiểu biết của chúng ta sẽ được nâng cao hơn và nhờ đó chúng ta nhìn thấy sự thật. Rồi chúng ta sẽ đạt đến một tầm nhìn cao nhất và đạt đến Giáo Pháp uyên nguyên đã được chỉ dạy, đó là Giáo Pháp hay Chân Pháp mà chúng ta cần phải hiểu biết và nhìn thấy. Đâu là Giáo Pháp mà chúng ta cần phải hiểu biết và nhìn thấy? Nó ở ngay đây, ngay bên trong chúng ta, ngay trong thân và tâm này. Chúng ta đã có nó rồi; chúng ta chỉ

còn việc phải đi đến hiểu biết nó và nhìn thấy nó. (Đó chính đi đến giác ngộ Giáo Pháp).

Ví dụ, tất cả chúng ta đã được sinh ra vào cảnh giới loài người này. Bất cứ chúng gì ta có được thì chúng ta cũng sẽ mất nó đi. Chúng ta nhìn thấy mọi người sinh ra và chết đi. Đó chúng ta chỉ mới nhìn thấy điều đó đang xảy ra, nhưng chúng ta chưa thực sự nhìn thấy điều đó một cách rõ ràng. Khi có ai sinh ra chúng ta chúc mừng vui mừng; khi có ai chết chúng ta khóc than thương tiếc. Cứ như vậy, chẳng có kết thúc nào, chẳng bao giờ hết mấy chuyện sinh mừng chết khóc đó. Cứ mãi mãi diễn ra như vậy và chẳng bao giờ kết thúc chuyện ngu xuẩn đó của chúng ta. Thấy ai sinh ra chúng ta mừng vui, thiệt ngu xuẩn. Thấy ai chết chúng ta khóc than, thiệt là ngu xuẩn luôn. Suốt đời và quanh đi quẩn lại chỉ toàn sự ngu si. Hãy nhìn cho kỹ lại tất cả chỗ này. Những chuyện xảy ra là thuộc về tự nhiên: có sinh là có tử. Hãy quán xét Giáo Pháp ngay đó, đó là Giáo Pháp chúng ta cần phải hiểu biết và nhìn thấy. Giáo Pháp này đang có mặt ngay đây. Hãy đặt tâm trí vào ngay chỗ này. Hãy nỗ lực giới hạnh và tự chủ. Giờ chúng ta đang ở giữa mọi thứ rối beng trong thế gian này. Chúng ta không nên sợ hãi về cái chết. Nhưng chúng ta cần phải biết sợ hãi những cảnh giới thấp xấu, nên biết sợ hãi sự tái sinh vào những cõi cực kỳ khổ đau và đọa đầy như địa ngục, quỷ đói, súc sinh... Đừng có sợ chết, vì trước sau gì cũng chết; có sợ thì cũng vậy, sợ thì cũng phải chết. Đừng sợ chết; thay vì vậy nên thấy sợ địa ngục. Tức là, quý vị nên biết sợ hãi về những việc xấu ác khi còn đang sống trên cõi này. Chuyện này đã có tự bao giờ, đâu phải chuyện mới. Quy luật nhân quả của nghiệp ác quả ác đã có mặt từ tự bao giờ rồi. Nhiều người còn sống nhưng chẳng thèm biết chút gì về chính họ. Họ cứ nghĩ: ''Mắc gì phải lo những việc mình đang làm là thiện hay ác; ai mà biết được sau khi chết sẽ ra sao. Khéo lo xa, hão huyền''. Họ không hề

nghĩ tới luật nhân quả của tự nhiên; họ không hề nghĩ tới những hạt giống họ đã gieo rải sẽ tạo thành gì trong tương lai. Họ chỉ biết nhìn trái cây đã chín. Họ chỉ chằm chằm vào cái trước mắt, họ không nhận ra được cái trái cây chín họ đang có thì chắc chắc phải xuất phát từ một hạt giống; rồi ngay bên trong trái cây chín chúng ta đang cầm cũng chứa đựng một hay nhiều hạt giống của tương lai. Những hạt giống này đang chờ gieo trồng để lại mọc lên cây và lại ra hoa kết trái. Những hành động ngu si và vô minh của chúng ta cứ liên tục xảy ra nối tiếp nhau theo cách như vậy, chúng ta chẳng cần biết gì về lý nhân quả, chúng ta chẳng cần hiểu biết gì về những quan hệ tương quan tương tức của tất cả mọi hành động.

Khi tâm còn quá nhiều những ràng buộc dính mắc, thì lúc đó chúng ta còn nếm trải nhiều khổ lụy nặng nề, sầu não nặng nề và khó khăn nặng nề. Nơi chúng ta trải nghiệm nhiều khó khổ chính là nơi có nhiều hấp dẫn nhất, nơi có nhiều sự thèm muốn và sự quan tâm nhất. Xin quý vị biết rõ chỗ này để xử lý cho chính mình. Hiện giờ quý vị còn sống và còn hơi thở, quý vị hãy cố liên tục nhìn ngay vào chỗ này và đọc kỹ chỗ này cho đến khi nào quý vị có thể “diễn dịch” ra được nó là gì và xử lý nó, xử lý vấn đề khó khổ ngay chỗ này.

Bất cứ cái gì chúng ta trải nghiệm đều là một phần góp vào cuộc đời chúng ta, nhưng đến một ngày chúng ta cũng rời bỏ nó. Vì vậy đừng để thời gian trôi qua uổng phí. Phải thực hành, tu tập tâm linh, tu dưỡng cái tâm. Hãy lấy cái sự góp phần, sự rời bỏ và sự mất mát làm đối tượng (đề mục) để quán xét ngay bây giờ và tại đây, quán xét cho đến khi chúng ta trở nên tinh thông và thiện khéo về điều đó, quán xét cho đến khi quý vị có thể nhìn thấy điều đó là bình thường và tự nhiên: tất cả chỉ là những sự hợp tan, có mất.

Khi lo âu và tiếc nuối về điều đó, ta có trí tuệ hiểu biết để nhận biết những giới hạn của sự lo âu và tiếc nuối đó, chúng ta biết rõ đúng theo lẽ của sự thật. Nếu chúng ta biết xem xét và coi mọi sự theo cách như vậy thì trí tuệ sẽ khởi sinh. Hễ khi nào có khổ khởi sinh thì có trí tuệ khởi sinh, nếu chúng ta khéo biết suy xét về sự khổ đó. Nhưng mọi người thường không chịu suy xét điều tra; vậy mới càng khổ ở đó.

Khi có trải nghiệm sướng hay khổ hoặc dễ chịu hay khó chịu khởi lên, trí tuệ có thể khởi sinh ngay đó. Nếu chúng ta hiểu biết được sự sướng và sự khổ đúng như chúng đích thực là, thì chúng ta hiểu biết Giáo Pháp. Nếu chúng ta hiểu biết Giáo Pháp, thì chúng ta hiểu biết thế giới một cách rõ ràng. Nếu chúng ta hiểu biết thế giới một cách rõ ràng, thì chúng ta hiểu biết Giáo Pháp.

Thực tình là, đối với hầu hết chúng ta, nếu cái gì không làm ta vui thì ta chẳng muốn biết đến nó. Chúng ta dính ngay sự sân tức, ác cảm hay kháng cự đối với nó ngay. Nếu ta ghét ai ta chẳng muốn nhìn cái mặt người đó hoặc ở gần người đó. Điều đó thấy thì thường tình, nhưng đó là dấu hiệu của kẻ ngu si, của người không thiện khéo; đó không phải là cách của một người tốt lành và thiện khéo. Còn nếu chúng ta thích ai thì dĩ nhiên chúng ta muốn ở gần người đó, tìm mọi cách để được tiếp cận hay ở gần người đó, thích được thân thiện với người đó. Điều này cũng thuộc loại ngu si. Mọi thứ thích/ghét đều là như nhau, giống như hai mặt của bàn tay. Khi để úp chúng ta chỉ thấy mu bàn tay, lòng bàn tay bị che khuất. Khi để ngửa chúng ta thấy lòng bàn tay, mu bàn tay bị che khuất. Sự sướng che đậy cái khổ; và sự khổ đau che đậy sự sướng. Khi bị đau nhức cái chân, ta chỉ thấy mặt khổ đau; khi bớt đau đi hay hết đau, ta thấy có sướng khoái, vì không có khổ đau. Cái sai che đậy cái đúng, cái đúng che đậy cái sai. Chúng ta cứ luôn nhìn thấy một mặt

của sự thật, chúng ta chỉ nhìn thấy một phía của vấn đề, nhìn như vậy nên sự hiểu biết của chúng ta là không toàn diện; chúng ta chỉ nhìn phiến diện. Hãy tu tập nhìn thấy mọi vấn đề một cách toàn diện, tu tập khi chúng ta còn đang sống. Luôn nhìn vào mọi thứ, tách ly cái đúng khỏi cái sai, tách ly cái thiệt khỏi cái giả; nhận biết cách mọi thứ đúng như chúng thực là, rồi chấm dứt những cách nhìn một mặt một phía từ trước giờ, để đi đến sự bình an. Sau một thời gian tu tập, rồi sẽ đến lúc chúng ta có thể xuyên phá mọi thứ giả lập để đi đến sự thật và đi đến buông bỏ hoàn toàn. Còn ngay bây giờ, chúng ta phải cố gắng tu tập để tách ly mọi mặt, để nhìn thấy rõ bản chất hai-mặt của mọi thứ, như đã nói trên – và cố gắng xuyên phá chúng để đi đến sự thật, như đã nói trên.

Phật đã dạy về tóc, lông, móng, da và răng. Phật dạy phải tách ly chúng ra ngay đây. Những người không biết tách ly các thành phần bộ phận thì họ cứ luôn ôm giữ nó như chính của mình. Hiện thời quý vị chưa thể tách ly mình khỏi những bộ phận đó thì quý vị nên khéo léo thiền quán về nó. Chúng ta chưa rời bỏ thế giới này, vậy chúng ta phải nên cẩn trọng. Chúng ta nên quán xét nhiều, tức tu tập thiền quán nhiều, làm những việc rộng lòng bố thí từ thiện, ôn đọc kinh điển, tu tập nhiều thứ: để nhằm phát triển trí tuệ nhìn thấy rõ về tính vô thường, khổ và vô ngã trong tất cả mọi sự sống. Ngay cả khi tâm không muốn lắng nghe, chúng ta cũng phải luôn chủ động tu tập như vậy. Luôn duy trì tu tập để đi đến hiểu biết ngay trong hiện tại. Điều này nhất quyết phải làm được. Một người có thể chứng nhận sự hiểu biết để chuyển hóa bản thân và vượt trên thế gian. Chúng ta hiện đang bị mắc kẹt trong thế gian. Chỉ có tu tập, chỉ có cách đó mới 'tiêu diệt' cái thế gian. Bằng cách nào? Bằng cách quán xét và nhìn thấy vượt trên thế-gian giả lập và như vậy chúng ta mới có thể vượt trên cái thế-giới bên trong chúng ta. Ngay cả khi

chúng ta còn đang sống trong thế gian này, sự hiểu biết và cách nhìn của chúng ta vẫn có thể vượt trên thế gian.

Trong một kiếp sống ở thế gian, một người tạo ra đủ thứ nghiệp tốt và xấu. Giờ thì chúng ta phải cố gắng tu tập đức hạnh và loại bỏ những nghiệp xấu ác đó. Rồi đến khi nghiệp quả tốt xảy đến, chúng ta không cần phải đứng bên dưới những điều tốt đó, mà chúng ta có thể vượt lên trên những điều tốt đó luôn. (Phải tu với tinh thần hiểu biết như vậy). Nếu quý vị không vượt lên trên những điều tốt đó thì quý vị sẽ suốt đời làm nô lệ cho những đức hạnh và những khái niệm thiện tốt của quý vị. Nếu chỉ tu tới mức đó thì quý vị cũng gặp khó khăn, sẽ còn hoài khổ lụy, chẳng bao giờ hết nước mắt. (Bỏ ác làm thiện, làm thiện bỏ luôn thiện luôn, đừng bám víu vào những điều tốt thiện mà mình đã làm; không dính ác, không dính thiện). Dù quý vị có làm được nhiều việc thiện đến mức nào, nhưng nếu quý vị cứ bám chặt vào đó thì quý vị sẽ không được giải thoát và sẽ không bao giờ hết khổ lụy và nước mắt. Nhưng nếu ai biết vượt lên trên những điều thiện luôn thì người đó sẽ tìm thấy sự giải thoát, hạnh phúc và không còn nước mắt ngắn dài. Nước mắt đã hết. Hoàn toàn có khả năng chấm dứt khổ lụy. Chúng ta nên học cách sử dụng đức hạnh, chứ không để đức hạnh sử dụng mình.

Nói tắt gọn, *trọng điểm giáo lý của Đức Phật là chuyển hóa cách nhìn của con người*. Hoàn toàn có thể thay đổi cách nhìn nhận của một người. Yêu cầu là gì? Chỉ cần chịu nhìn vào mọi thứ và sự thay đổi đó sẽ xảy ra!. Sau khi được sinh ra, chúng ta sẽ nếm trải qua những sự già, bệnh, chết và chia ly. Những điều này đang xảy ra ngay đây. Chúng ta đâu cần nhìn trên trời trên mây hay nhìn đâu xuống hố sâu vực thẳm. Giáo Pháp mà chúng ta cần phải nhìn thấy và hiểu biết có thể được tìm thấy ngay bên trong chúng ta, trong mỗi khoảng

khắc thời gian, trong mọi lúc hiện thời. Khi thấy ai sinh ra, chúng ta mừng vui. Khi thấy ai chết đi, chúng ta u sầu. Đó là cách chúng ta trải qua trong cuộc sống. Đó là những điều chúng ta cần phải suy xét để hiểu biết, nhưng chúng ta chẳng bao giờ chịu thực sự nhìn kỹ nhìn sâu vào những điều đó để nhìn thấy sự thật. Chúng ta dính kẹt sâu trong ngu tối vô minh. Chúng ta cứ hỏi: "Khi nào ta nhìn thấy Giáo Pháp", nhưng nó đang ở ngay đây, chúng ta có thể nhìn thấy nó ngay bây giờ và tại đây.

Đây chính là Giáo Pháp chúng ta cần phải học để nhìn thấy. Đó là điều Phật đã dạy. Phật không dạy về những thứ như trời thiêng, quỷ thần, rồng *nāga*, những thiên thần hộ mệnh, những loại thần ghen quỷ hờn, những vong linh này nọ. Phật dạy những thứ mà con người cần nên hiểu biết và nhìn thấy. Đó là những sự thật mà chúng ta thực sự có khả năng giác ngộ. Những hiện tượng bên ngoài là như vậy, thể hiện ba đặc tính [vô thường, khổ, vô ngã] của mọi sự hiện hữu. Những hiện tượng bên trong, nghĩa là bên trong thân này, thì cũng như vậy. Sự thật đó có thể nhìn thấy ở nơi tóc, lông, móng, da và răng. Trước kia chúng mới sinh ra tươi trẻ. Giờ chúng đã già đi, tàn hư. Tóc giờ đã xơ xác, gảy rụng và bạc màu. Nó vậy đó. Quý vị không nhìn thấy sao? Hay quý vị lại nói đó là cái quý vị không thể nhìn thấy? Chắc chắc là có, chỉ cần quý vị để ý suy xét một chút là quý vị có thể nhìn thấy.

Nếu chúng ta quan tâm để ý tới tất cả những thứ đó và quán xét về chúng một cách nghiêm túc, thì quý vị sẽ đạt đến một sự hiểu biết thực thụ cho riêng mình. Nếu có điều gì không thể làm được thì chắc hẳn Phật đã không tốn công tốn sức nói để làm gì đâu. Bao nhiêu người, hàng chục và hàng trăm ngàn học trò của Phật đã thực hành theo Phật và đạt đến giác ngộ?. Nếu một người chịu nhìn và nhìn sâu vào mọi

thứ thì người đó có thể đi đến hiểu biết về mọi sự đang diễn ra ở đó. Giáo Pháp là như vậy. Chúng ta đang sống trong thế gian. Phật khuyên chúng ta nên hiểu biết về thế gian. Sống trong thế gian, chúng ta đạt đến sự hiểu biết từ trong thế gian. Phật được gọi là một *lokavidū*: người hiểu biết thế gian một cách rõ ràng. Điều đó có nghĩa là gì? Có nghĩa là sống trong thế gian nhưng không bị dính kẹt trong những đường lối cách thức của thế gian; sống giữa những tham dục và sân hận nhưng không bị mắc kẹt trong tham dục và sân hận. Điều này có thể được nói và được giải bày bằng ngôn ngữ bình thường. Đó là cách Đức Phật đã giảng giải.

Thông thường chúng ta nói gì cũng dựa vào cái chủ thể như 'ta', 'của ta', 'là ta'. Đó là *attā*, là bản ngã. Chúng ta suy nghĩ, nói, làm tất cả đều *vì* cái 'ta' và cái 'của ta'; *cho* cái 'ta' và cái 'của ta'; và *tại* cái 'ta' và cái 'của ta'. Nhưng nếu chúng ta chịu tu tập để nhìn ra sự thật vô-ngã, tâm có thể liên tục nhận biết sự vô-ngã (*anattā*), sự vô chủ thể, sự không có cái 'ta' đó. Quý vị hãy suy nghĩ về chỗ này!. Khi chúng ta nói chuyện với trẻ con, chúng ta nói một cách. Khi chúng ta nói chuyện với người lớn, chúng ta nói cách khác. Nếu chúng ta dùng những từ ngữ thích hợp với trẻ con để nói cho người lớn, thì cách đó đâu được đúng. Hoặc nếu dùng từ ngữ dành cho người lớn đi nói với trẻ con thì trẻ con nghe cũng không thuận. Cách dùng những quy ước một cách đúng đắn là chúng ta phải biết mình đang nói với ai. Chúng ta cũng luôn nói về cái 'ta' và 'của ta', 'anh' và 'của anh'...vân vân, nhưng nếu hướng vào bên trong, tâm là Giáo Pháp, tâm đang an trú trong sự nhận biết thường trực về sự thật vô-ngã (*anattā*). Quý vị phải nên tu tập để tâm có được cái nền tảng như vậy. (Dù bên ngoài chúng ta đang sống, nói và làm bằng những quy ước và những danh từ khái niệm hữu-ngã, nhưng bên trong tâm đã thấy biết rõ tính vô-ngã của mọi sự sống và mọi sự quy ước đó).

Do vậy Phật mới nói chúng ta nên lấy Giáo Pháp làm nền tảng, làm cơ sở. Sống và tu tập trong thế gian, liệu quý vị có nên lấy những cái như thân ta, ý tưởng của ta, tham muốn của ta, ý kiến và quan niệm của riêng ta làm nền tảng hay không? Không, làm như vậy là không đúng, chỉ là chủ quan; lấy mấy thứ đó làm cơ sở sự thật là không đúng, không khách quan. Giáo Pháp đâu phải là tiêu chuẩn của chúng ta; Giáo Pháp là sự thật và chân lý, nó không thể là dựa trên cái 'ta' ích kỷ như vậy. Nếu lấy cái ta làm cơ sở sự thật, bạn sẽ biến thành một kẻ tự tôn, tự ngã, chủ quan. Còn nếu lấy người khác làm cơ sở tiêu chuẩn thì bạn chỉ là kẻ rồ dại, mê nịnh vào người đó. Chỉ dựa vào tiêu chuẩn của ta hay dựa vào tiêu chuẩn của người khác thì không phải là cách của Giáo Pháp. Giáo Pháp đâu có dựa theo bất kỳ cá nhân hay những nhân tính nào. Giáo Pháp chỉ dựa vào sự thật. Giáo Pháp đâu đơn giản dựa theo những sự thích hay hay sự ghét của người nào; những phản ứng thích, ghét, tham, sân đó của con người thì chẳng liên quan gì đến sự thật của mọi thứ. Sự thật là sự thật. (Ta thương ghét tham sân gì kệ ta chứ, đâu liên quan gì đến mặt trời. Mặt trời là tự nhiên, nó luôn mọc ở phương đông, dâu tùy thuộc vào cảm tính của con người).

Nếu chúng ta thực sự xem xét về tất cả điều này và chịu điều tra quán xét thấu đáo để hiểu biết sự thật, thì nhờ đó chúng ta sẽ bước vào con đường đạo đúng đắn. Cách sống của chúng ta sẽ trở nên đúng đắn. Sự suy nghĩ sẽ đúng đắn. Những hành động và lời nói sẽ trở nên đúng đắn. Do vậy chúng ta thực sự nên nhìn vào tất cả điều này. Tại sao chúng ta có khổ? Bởi do thiếu sự hiểu biết, không hiểu biết được mọi thứ xuất phát từ đâu và kết thúc ở đâu; bởi do không hiểu biết những nguyên nhân gây ra khổ; đó chính là sự ngu mờ, vô minh. Khi nào còn có ngu mờ thì còn những tham dục khởi sinh, và khi bị những tham dục dẫn dắt chúng ta tạo ra những nguyên nhân của khổ đau. Thì kết quả phải là

khổ đau. Khi chúng ta gom nhóm đống củi và bật lửa đốt cháy, sao chúng ta nghĩ nó không nóng? Sao không nóng được, lửa cháy thì phải nóng chứ. Có nguyên nhân phải có kết quả chứ. Mình gây ra lửa cháy thì kết quả là lửa nóng. Đó chính là nguồn gốc của sự nóng.

Nếu chúng ta hiểu được những điều này thì ngay đó đức hạnh sẽ được sinh ra, đức hạnh khởi sinh từ đó. Giáo Pháp sẽ khởi sinh ra ở đó. Do vậy, hãy chuẩn bị bản thân. Phật đã dạy chúng ta phải chuẩn bị bản thân. Quý vị không cần phải lo lắng lo toan quá nhiều về mọi thứ mọi sự. Quý vị chỉ cần nhìn vào đây. Nhìn ngay vào chỗ không có tham dục, nhìn ngay vào chỗ không có nguy hại. *Nibbāna paccayo hotu* – Đức Phật đã dạy như vậy: hãy để nó là một nhân để dẫn đến Niết-bàn. Nếu điều đó trở thành một nhân để dẫn đến chứng ngộ Niết-bàn thì điều đó có nghĩa là nhìn vào chỗ mọi thứ trống không, nhìn vào chỗ mọi thứ đã làm xong, nhìn vào mọi thứ đã đi đến chỗ kết thúc của chúng, chỗ chúng đã diệt sạch. Nhìn vào chỗ không còn nhân, chỗ không còn cái 'ta', cái 'của ta' hay cái 'ai' chủ thể nào hết. Cách nhìn đó sẽ trở thành nguyên nhân và điều kiện [nhân và duyên] để đạt đến Niết-bàn giải thoát. Vậy thì, từ bây giờ quý vị hãy thực hành lòng rộng lượng *bố-thí* để trở thành một nhân giúp chứng ngộ Niết-bàn. Thực hành *giới-hạnh* đạo đức để trở thành một nhân giúp dẫn đến chứng ngộ Niết-bàn. Thực hành *thiền-tập* để trở thành một nhân dẫn đến chứng ngộ Niết-bàn. *Chú-tâm lắng-nghe* những giáo-lý để trở thành một nhân giúp dẫn đến chứng ngộ Niết-bàn. Vậy đó, chúng ta dành hết nỗ lực cho những hoạt động tu tập Giáo Pháp trở thành những nhân giúp dẫn đến Niết-bàn. Nhưng nếu chúng ta không nhắm đến mục tiêu Niết-bàn, nếu chúng ta chỉ lo nhắm vào những mục tiêu ích kỷ của cái 'ta', cái ngã, sự ràng buộc và dính chấp một cách không ngừng, thì mọi việc tu hành sẽ không trở thành một nhân nào để dẫn đến Niết-bàn.

Khi chúng ta đối xử với những người khác và họ luôn nói về cái 'ta', 'của ta', 'của chúng ta' và bản ngã, thì chúng ta lập thức đồng ý với cách nói đó. Chúng ta lập tức nghĩ: "Ừ, điều đó đúng thôi!". Nhưng thực ra điều đó không đúng. Ngay cả khi cái tâm đang nói "Đúng, đúng" thì chúng ta cũng phải nỗ lực kiểm soát chỗ này. Cũng giống như một đứa trẻ sợ ma. Có thể cha mẹ cũng sợ ma luôn. Nhưng là cha mẹ thì không nên nói về sự sợ ma, nếu họ nói họ sợ ma thì đứa con sẽ cảm thấy nó không được bảo vệ, nó càng sợ hơn. Cha mẹ phải nói: "Không, không có ma nào hết. Ba mẹ không sợ ma. Đâu có ma cỏ gì mà con phải sợ. Con đang ở trong nhà mình với ba mẹ mà, sao con lại sợ như vậy". Dù cha mẹ có thể cũng sợ ma, nhưng khi nghe con cái nói sợ ma, cha mẹ cũng nói sợ luôn thì có lẽ cả cha mẹ con cái cùng nhảy lên và bỏ chạy, cuối cùng bỏ nhà bỏ cửa đi chỗ khác luôn.

Làm người bĩnh tĩnh phải nên kiểm soát được chỗ này. Hùa nhau sợ và bỏ chạy là không khôn ngoan. Chúng ta phải biết nhìn vào sự việc một cách rõ ràng và học cách đối diện xử lý nó. Ngay cả khi quý vị cảm thấy những hình tướng lờ mờ là thực, quý vị cũng phải tự khuyên mình đó không phải là thực. Cứ làm ngược lại như vậy. Phải dạy dỗ chính mình ở bên trong nội tâm. Khi nào tâm đang trải nghiệm thế giới theo cơ sở cái 'ta' và nó nghĩ rằng đó là đúng là thực, thì ngay lúc đó quý vị phải có khả năng nói lại rằng: "Điều đó là không đúng, đó không phải thực". Quý vị phải cố bơi nổi trên mặt nước, đừng để bị chìm trong biển lũ của những thói tâm thói tính của thế gian thế tục. Nước thế tục sẽ tràn ngập cái tâm của chúng ta nếu chúng ta cứ chạy theo mọi thứ thế tục. Chúng ta cứ bỏ 'nhà' chạy theo mọi thứ thế tục bên ngoài, khi bị lũ lụt cuốn đi, còn ai chăm sóc 'căn nhà' của chính mình?

Nibbāna paccayo hotu – người tu không cần phải nhắm đến điều gì khác hay mục tiêu nào khác. Chỉ cần nhắm đến mục tiêu Niết-bàn. Đừng nhắm đến những mục tiêu thế tục, tất cả những sự trở thành và sinh thành, tất cả mọi sự công đức và đức hạnh đều vẫn còn là mục tiêu thế tục. Hãy làm những hành động công đức và tích tạo những thiện nghiệp, hy vọng điều đó sẽ giúp chúng ta đạt đến những trạng thái tốt lành hơn, chúng ta không cần phải ước muốn nhiều thứ; chỉ cần nhắm đến mục tiêu rốt ráo là Niết-bàn. Nếu chỉ muốn nhắm đến phần giới hạnh và định tâm, thì chúng ta sẽ còn lẩn quẩn trong những pháp thế tục này, vẫn quay về chỗ cũ. Không cần thiết nhắm đến việc chứng đắc những phần thế tục đó—chúng ta chỉ nên nhắm đến chỗ chấm dứt, chỗ rốt ráo, đó là Niết-bàn giải thoát.

Tình trạng chúng ta là như vầy. Sự sống của chúng ta là một tiến trình trở thành và sinh thành liên tục. Trong suốt cả tiến trình trở thành (nghiệp hữu) và sinh thành (tái sinh) liên tục đó, chúng ta luôn luôn lo âu sợ hãi về rất nhiều điều nhiều thứ. (Cuộc đời chỉ là những chuỗi dài âu lo đằng sau một số khoái sướng và hạnh phúc có mất liên tục). Khi có chia cách chia ly, khi có ai chết, chúng ta khóc than và sầu khổ. Tôi thường nghĩ rằng, điều đó thiệt là ngu. Chúng ta khóc than về cái gì? Quý vị nghĩ người ta sống rồi sẽ đi về đâu? Nếu mọi người vẫn còn tạo nghiệp, vẫn còn trở thành và tái sinh, vẫn còn lẩn quẩn trong vòng tử sinh thì họ đâu có thực sự đi đâu. (Họ chưa có khả năng biến mất như những bậc giải thoát A-la-hán). Khi con cái ở quê lớn lên, chúng đi học đi làm ở thủ đô Bangkok, chúng vẫn nghĩ về cha mẹ. Chúng đâu nhớ đến cha mẹ ai khác ngoài cha mẹ mình. Khi chúng về quê, chúng về lại nhà của cha mẹ mình chứ đâu về nhà người khác. Rồi khi chúng phải lên lại thủ đô, chúng lại nghĩ nhớ đến cha mẹ của mình ở miền quê Ubon này. Chúng có nhớ nhà ở quê khác không? Quý vị nghĩ sao?. Cũng vậy,

khi hơi thở tắt và chúng ta chết, dù có trải qua bao nhiêu trăm ngàn kiếp ở cõi sống nào, nhưng khi những nhân trở thành (nghiệp hữu, *bhava*) và sinh thành (tái sinh, *upatti*) vẫn còn, thì thức sẽ cố tìm cách tái sinh về lại những nơi thân thuộc ở trần gian này. Tôi nghĩ, chỉ là do tất cả chúng ta đều quá sợ hãi về điều này. (Sợ hãi về sinh tử, sợ hãi về những chuyến đi mịt mù sau khi chết; sợ hãi cho người thân yêu và sợ hãi cho chính mình sẽ đến lúc chết đi). Do vậy, mong quý vị đừng khóc than quá nhiều về những sự chết chóc và biệt ly. Hãy nghĩ kỹ về những điều tôi mới nói. *Kammam satte vibhajati*: nghiệp thúc đẩy chúng sinh vào những sự tái sinh khác nhau. Họ sẽ không đi xa đâu, bởi họ vẫn còn lẩn quẩn trong những vòng nghiệp hữu và tử sinh đó. Họ lăn lộn, chìm nổi, vào ra trong vòng sinh tử: chỉ có vậy; chỉ thay đổi những sinh trạng, sinh dạng, hình tướng, và xuất hiện bằng những hình tướng khác nhau sau khi chết, nhưng chúng ta không thể biết được hay nhìn thấy những điều đó. Chỉ là sự đến và đi, đi và đến, sinh diệt và diệt sinh lẩn quẩn trong vòng luân hồi (*samsāra*), không thực sự đi đâu hết; (đâu có thoát ra được khỏi vòng luân hồi sinh tử mà đi đâu). Chỉ lẩn quẩn ở đây. Giống như trái xoài mới rụng xuống từ cây xoài: nó chẳng biến đi đâu cả. Nó chỉ đang ở đó gần cây xoài. Do vậy Đức Phật đã dạy: *Nibbāna paccayo hotu*: Hãy lấy Niết-bàn làm mục tiêu duy nhất. Hãy nỗ lực tu tập hết mình để đạt được mục tiêu đó; đừng có nhắm đến những mục tiêu gần của thế tục, đừng kết thúc như một trái xoài chỉ rụng xuống dưới cây và chẳng đi đến đâu cả.

Hãy thay đổi và chuyển hóa cảm nhận của quý vị về mọi thứ theo cách nhìn như vậy. Nếu quý vị biết chuyển đổi như vậy, quý vị sẽ có được sự bình an lớn lao. Thay đổi cách nghĩ và cách nhìn, xin quý vị hãy làm vậy; hãy đi đến để thấy và biết. Nếu quý vị đã thấy và biết, vậy thì còn ước muốn đi tới chỗ nào nữa? Lúc đó cái gì là cũng có. Giới hạnh

cũng sẽ có mặt. Giáo Pháp cũng hiện tiền. Điều này đâu phải là quá xa xôi; do vậy mong quý vị suy xét suy nghĩ về chỗ này.

Khi quý vị chuyển đổi cách nhìn thì quý vị sẽ nhận thấy điều đó giống như đang nhìn những chiếc lá rụng khỏi cây. Khi lá già và khô héo, nó rụng khởi cây. Và khi đến mùa khác, chúng lại mọc ra lại. Có ai đi cứ đi than khóc khi nhìn lá rụng và mừng vui khi thấy lá mọc ra không? Nếu quý vị làm vậy, chắc quý vị cũng điên khùng đến nơi rồi, phải không? Điều đó chỉ là vậy, chết chỉ là vậy, chết sống chỉ là như vậy, đó chỉ là đường lối sinh diệt của tự nhiên. Nếu chúng ta biết nhìn mọi thứ theo cách nhìn như vậy thì chúng ta được thư thái và bình tâm. Chúng ta hiểu rõ đó chỉ là những trật tự và đường lối diễn ra của tự nhiên. Không cần biết chúng ta đã chết và tái sinh tái sinh bao nhiêu lần nhiêu kiếp đã rồi, đó đơn giản là quy luật của tự nhiên. (Có sinh là có tử). Khi người nào chịu học hiểu Giáo Pháp, đạt được sự hiểu biết rõ ràng và thực thụ chuyển đổi cách nhìn về thế gian theo cách như vậy, người đó sẽ thực chứng sự bình an và sẽ được giải thoát khỏi những sự hoang mang sợ hãi trong cuộc sống này.

Nhưng điều thực sự quan trọng là chúng ta đang có cuộc sống đó ngay đây, ngay trong hiện tại. Chúng ta đang nếm trải những nghiệp quả của những nghiệp thiện ác trong quá khứ. Khi những chúng sinh được sinh ra vào trong thế gian này, đó là sự biểu hiện của những nghiệp trong quá khứ. Tất cả mọi thứ sướng, khổ, vui, buồn chúng ta đang có trong hiện tại đều là kết quả của những hành động (nghiệp) chúng ta đã làm trước đây. Nghiệp được sinh trong quá khứ và được nếm trải trong hiện tại. Rồi thì hiện tại lại chính là cơ sở của tương lai, bởi trong khi nếm trải những nghiệp quá khứ, chúng ta tạo nên những nghiệp mới là nhân của tương

lai; và tương lai sẽ nếm trải những nghiệp chúng ta đang làm trong hiện tại. Sự di chuyển từ kiếp sống này qua kiếp sống khác cũng xảy ra theo nguyên lý (nhân quả nghiệp quả) như vậy. Quý vị phải nên hiểu rõ điều này.

Việc lắng nghe Giáo Pháp sẽ giải quyết những sự nghi ngờ nghi vấn của quý vị. Việc lắng nghe Giáo Pháp sẽ khai sáng cách nhìn của quý vị về mọi thứ trên đời, và chuyển đổi cách sống của quý vị. Khi những nghi ngờ đã được giải tỏa, khổ đau sẽ chấm dứt. Quý vị sẽ không còn tạo tác những tham muốn và những khổ lụy ưu phiền trong tâm trí. Rồi thì sao, rồi khi có thứ gì không làm quý vị vui sướng, quý vị cũng không thấy khổ đau, bởi quý vị đã hiểu được bản tính thay đổi vô thường của mọi thứ mọi sự trong đời. Và nếu có thứ gì làm quý vị vui sướng, quý vị cũng không bị quá khích, không chạy dính theo nó, không bị dính độc bởi nó, bởi quý vị đã biết rõ cách để buông bỏ mọi thứ một cách đúng đắn. Quý vị biết duy trì một cách nhìn cân bằng, bởi quý vị đã rõ biết về lẽ vô thường và đã biết cách để giải quyết những vấn đề theo đúng Giáo Pháp. Quý vị biết rõ những trạng thái tốt và trạng thái xấu đều luôn luôn biến đổi, vô thường. Sau khi đã biết rõ bản chất vô thường của những hiện tượng bên trong (thân này), chúng ta đi đến biết rõ những hiện tượng bên ngoài. Nếu không dính chấp vào những thứ bên ngoài, thì chúng ta không dính chấp vào những thứ bên trong (thân này). Sau khi quán sát mọi thứ bên trong bản thân mình và bên ngoài bản thân mình, chúng ta nhìn thấy tất cả đều hoàn toàn tương tợ giống nhau.

Bằng cách tu tập và đạt đến theo cách như vậy, chúng ta có thể thường trú an trú trong một trạng thái tự nhiên, đó là sự bình an và tĩnh lặng. Nếu chúng ta có bị chửi mắng hay bị sỉ nhục, chúng ta vẫn không bị kích động hay sân tức. Nếu chúng ta được khen ngợi hay nịnh hót, chúng ta cũng không

bị kích động hay tự mãn tự đại. Cứ để mọi sự diễn ra theo cách như vậy, chúng ta bình tâm, không bị tác động bởi những thứ bên ngoài và người ngoài. Đó là sự tự do. Đó là giải thoát. Nếu đã hiểu biết rõ bản chất của hai cực đoan sướng và khổ đích thực là gì, thì chúng ta có thể sống trong sự bình an thư thái. Nếu đã làm được vậy, chúng ta đâu còn chạy theo hay dừng lại ở cực đoan sướng hay khổ nào nữa. Đây mới chính là niềm hạnh phúc và bình an đích thực, vượt trên tất cả mọi thứ của thế gian. Lúc đó người tu đã vượt trên tất cả mọi điều thiện ác. Vượt trên nhân quả, vượt trên sinh tử. Sau khi được sinh ra vào thế gian này, một người có thể vượt trên thế gian. Vượt trên thế gian, hiểu biết rõ thế gian—đây mới chính là mục tiêu của lời Phật dạy. Phật không nhắm đến những mục tiêu con người phải tiếp tục chịu khổ lụy. Phật mong muốn mọi người đạt đến sự bình an, biết rõ sự thật của mọi thứ, và chứng đạt trí tuệ bát-nhã. Đây chính là Giáo Pháp, đây chính là sự hiểu biết về bản chất của mọi thứ trên thế gian. Tất cả mọi thứ tồn tại trên thế gian đều là tự nhiên. Do vậy chúng ta không cần phải sống ngu mờ và âu lo về lẽ tự nhiên đó. Dù chúng ta có ở đâu, những quy luật tự nhiên đó vẫn có mặt như vậy.

Điều quan trọng nhất là trong khi chúng ta còn đang sống, chúng ta nên huấn luyện cái tâm sao cho được quân-bình đối với tất cả mọi thứ. Chúng ta nên có khả năng cho đi, chia sẻ của cải vật chất. Đến lúc nào đó, chúng ta nên biết cho đi một phần những gì mình có cho những người khốn khó nghèo hèn; cũng giống như cách quý vị phân cho của cải tài sản cho con cháu vậy. Cho đi và chia sẻ như vậy sẽ làm chúng ta thấy hạnh phúc; và nếu ai có thể cho đi tất cả thì khi gần đất xa trời người đó sẽ không còn sự ràng buộc hay lo âu nào, bởi vì đâu còn thứ gì nữa để mà lo. Đức Phật đã dạy phải biết cách "chết trước khi chết", phải kết thúc mọi thứ trước khi mọi thứ chấm dứt. Rồi chúng ta sẽ được thư thái,

bình an. Hãy phá bỏ mọi thứ trước khi mọi thứ vỡ tan; hãy kết thúc mọi thứ trước khi mọi thứ chấm dứt. (Hãy buông bỏ tất cả mọi thứ trước khi không thể mang theo thứ gì). Đây là ý của Phật khi Phật dạy về Giáo Pháp. Cho dù quý vị có lắng nghe giáo lý giáo pháp suốt cả trăm cả ngàn đại kiếp chăng nữa, nếu quý vị không hiểu ra những điểm này thì quý vị không thể nào tháo gỡ khổ đau và không thể nào tìm thấy sự bình an đích thực. Quý vị sẽ không nhìn thấy Giáo Pháp. Nhưng nếu quý vị hiểu được những điều này và có khả năng giải quyết mọi thứ thì đó được gọi là nhìn thấy Giáo Pháp. Cách nhìn mọi thứ đúng với Giáo Pháp có thể làm chấm dứt khổ đau. Nó có thể giải trừ tất cả mọi nhiệt não và sầu não. Bất cứ ai nỗ lực tu tập một cách thành tâm, ai biết chịu khó chịu khổ để tu tập, ai biết huấn luyện và phát triển bản thân đến tối đa tiềm năng của chính mình, những người đó sẽ đạt đến sự bình an và chấm dứt. Dù họ sống ở đâu, họ cũng không bị khổ. Dù họ có trẻ hay già, họ vẫn không bị khổ. Dù phải ở trong tình huống nào, dù phải làm bất cứ việc gì, họ vẫn không bị khổ, bởi tâm của họ đã đạt đến chỗ khổ đã tận diệt, đạt đến chỗ của sự bình an. Vậy đó. Đó là lẽ tự nhiên. Nếu họ nỗ lực tu tập như vậ thì sẽ đạt đến chỗ như vậy.

Như vậy, Phật đã dạy con người phải thay đổi cách nhận thức về thế gian, và lúc đó sẽ có Giáo Pháp hiện tiền. Khi tâm đã hòa đồng với Giáo Pháp, thì Giáo Pháp sẽ tiến vào tâm và trái tim. Lúc đó tâm và Giáo Pháp trở thành một, không còn phân biệt được. Đây chính là chỗ được chứng ngộ bởi những ai tu tập thực thụ, đó là chính sự chuyển đổi cách nhìn và cách trải nghiệm về mọi thứ. Toàn bộ Giáo Pháp là *paccattam* [Giáo Pháp là để tự mỗi người tự chứng thấy, phải tự mình chứng ngộ]. Giáo Pháp không phải là thứ có thể được cho, ban, truyền hay chuyển giao; điều đó là không thể. Nếu chúng ta cho Giáo Pháp là thứ khó được chứng ngộ thì nó sẽ khó được chứng ngộ. Nếu chúng ta coi Giáo Pháp là dễ

nhìn thấy thì nó sẽ dễ nhìn thấy đối với chúng ta. Ai có thể quán xét để nhìn thấy một điểm thì không cần phải quán xét để nhìn thấy tất cả mọi thứ khác. Sau khi nhìn thấy rõ bản chất của một điểm, ví dụ nhìn thấy bản chất sinh và chết, nhìn thấy sự sinh và diệt của các hiện tượng theo lẽ tự nhiên, thì người đó sẽ nhìn thấy được lẽ thực đó trong tất cả mọi thứ khác. Đó chỉ là vấn đề sự thật, chỉ là lẽ thực.

Đây là cách của Đức Phật. Phật đã dạy giáo lý vì phúc lợi của tất cả chúng sinh. Phật mong muốn chúng ta vượt trên khổ đau và đạt đến bình an. Điều đó không có nghĩa là chúng ta phải chết trước để vượt lên sự bình an. Chúng ta đừng nên nghĩ chúng ta sẽ đạt đến sự bình an sau khi chết; chúng ta phải vượt qua khổ đau ngay bây giờ và tại đây, ngay trong hiện tại. Chúng ta vượt qua ngay bên trong những nhận thức (tưởng) của chúng ta về mọi thứ, vượt qua ngay trong kiếp sống này, vượt qua bằng cách nhìn mới khởi sinh ngay trong tâm này của chúng ta. Khi ngồi ta hạnh phúc; khi nằm ta hạnh phúc; dù ta đang ở đâu ta cũng hạnh phúc. Chúng ta trở nên vô-lỗi, vô-tác, vô-nhiễm; chúng ta không còn nếm trải những nghiệp quả xấu ác, và chúng ta sống trong một trạng thái tự do tự tại. Tâm trong suốt, sáng tỏ, và tĩnh lặng. Không còn bóng tối hay ô nhiễm. Người như vậy là đã đạt đến niềm hạnh phúc tối thượng theo cách của Đức Phật. Mong quý vị hãy tự mình điều tra quán chiếu để tự mình tìm ra niềm hạnh phúc đó. Mong tất cả những Phật tử ở đây có thể đạt đến năng lực hiểu biết đó. Khi gặp khó khổ, thì tu tập để làm vơi nhẹ sự khổ. Khi có sung sướng, thì hạ thấp sự khoái sướng đó xuống; đến khi nó được giảm thiểu, chấm dứt sự sướng đó luôn. (Gặp khổ không sân tức, gặp sướng không quá khích, giữ tâm bình lặng ở giữa). Mọi người cần phải tự mình tu tập như vậy, do vậy quý vị hãy suy xét kỹ những lời tôi vừa nói. Cầu mong quý Phật tử an lạc và tu tiến.

88

Chùa Vô Minh

[2]Ở hay đi không quan trọng, sự suy nghĩ của chúng ta mới là quan trọng. Vì vậy tất cả thầy, hãy cùng làm với nhau, hãy cùng tu và cùng sống trong hòa hợp. Đây có thể sẽ là di sản các thầy tạo ra cho chùa Wat Pah Nanachat *Bung Wai*, tức Thiền viện Rừng Thiền của quận Bung Wai này. Đừng để cái tên của thiền viện bị gọi thành 'Chùa Wat Pah Nanachat *Woon Wai*', có nghĩa là 'chùa của sự Vô Minh và Rắc Rối'.[3] Bất cứ ai đến đây tu học cũng nên giúp góp phần tạo nên di sản tốt lành cho chùa này.

Như đã nhìn thấy, những Phật tử tại gia đã cúng dường chu cấp tất cả những y phục, thức ăn, nơi ở tu, và thuốc thang khá đầy đủ cho chúng ta. Thực ra họ chỉ là những người dân quê bình thường, nhưng họ đã hết lòng cúng dường chu cấp hết khả năng vì lòng tin sâu sắc vào đạo Phật. Là người xuất gia tu hành, các thầy đừng có dính chấp theo những ý nghĩ của mình; các thầy thường hay nghĩ rằng: "À, tôi đã cố dạy cho các Phật tử tại gia, nhưng họ cứ làm tôi thất vọng quá. Bữa nay là ngày đi chùa nên họ tới chùa để nhận lãnh giới hạnh. Rồi ngày mai họ lại đi đánh bắt cá tôm, lại sát sanh. Họ lại uống rượu. Họ cứ làm những việc phạm giới giữa ban ngày ban mặt mà ai cũng có thể nhìn thấy. Rồi đến ngày đi lễ chùa tiếp theo, họ lại đến chùa để lễ lạy, lại nhận lãnh giới hạnh và lắng nghe các sự thầy giảng dạy giáo

---

[2] [Phần lớn bài giảng này trước đây đã được in thành sách với tên "*Không Còn Nghi Ngờ*"].

[3] [Vô minh và Rắc rối là chữ thiền sư hay dùng. Chữ *Woon Wai* trong tiếng Thái có nghĩa là rắc rối, phiền rối].

pháp. Sau đó họ lại về xách lưới đi đánh bắt cá tôm, giết thịt súc vật, và lại uống rượu như thường".

Các thầy có thể khá thất vọng khi nghĩ đến họ như vậy. Các thầy nghĩ những việc chỉ dạy giáo pháp của mình đối với các Phật tử tại gia không mang lại ích lợi nào hết. Bữa nay họ đến lễ lạy nhận lãnh giới hạnh để kiêng giữ đạo đức, ngày mai họ lại xách lưới xách lao ra sông giết cá giết cua. Một tu sĩ chưa có nhiều trí tuệ thì thường cảm thấy nản lòng và thấy mình thất bại trong việc chỉ dạy các Phật tử tại gia; người đó cứ nghĩ việc truyền dạy đó không mang lại kết quả gì. Nhưng không phải những nỗ lực của các thầy là không kết quả gì; chỉ là những Phật tử tại gia đó không có được kết quả gì. Dĩ nhiên việc cố gắng chỉ dạy họ với tâm hạnh tu sĩ của mình cũng có ít nhiều kết quả tốt lành chứ sao không. Nhưng khi thấy thực trạng đó, các thầy bắt đầu thấy khổ vì nghĩ không kết quả. Vậy chúng ta phải làm sao đây?

Chúng ta tự mình quán xét chính mình để nhận ra rằng những ý hành thiện lành của chúng ta đã mang lại một số ích lợi và thực sự có ý nghĩa. Chỉ là lúc này những khả năng (căn) tâm linh của các Phật tử tại gia đó chưa được phát triển. Họ chưa được mạnh mẽ. Do vậy hiện thời chúng ta nên kiên nhẫn tiếp tục chỉ dạy cho họ. Chứ nếu chúng ta bỏ cuộc, chúng ta sẽ trở thành những người còn tệ hơn họ bây giờ nữa. Nếu các thầy biết kiên nhẫn làm những việc chỉ dạy giáo pháp, đến ngày nào đó họ cũng trưởng thành và họ sẽ nhận ra những việc làm bất thiện đó của họ. Lúc đó họ sẽ thấy hối lỗi và xấu hổ về những việc làm phạm giới và bất thiện đó. Từ đó họ biết tu sửa.

Còn hiện thời, họ có đủ lòng tin vào đạo Phật, họ vẫn đang cúng dường chu cấp những vật dụng, thức ăn để chúng ta có điều kiện sống tu ở đây. Tôi nghĩ như vầy: đây là một việc làm lớn lao. Không phải là việc nhỏ. Họ cúng dường

thức ăn, chỗ ở, thuốc thang để chữa trị thân bệnh của chúng ta, đó đâu phải là việc nhỏ nhặt. Chúng ta thì đang cố gắng tu tập để hướng tới Niết-bàn. Nếu chúng ta không có gì để ăn thì cũng khó mà sống tu cho được. Không có gì ăn thì làm sao ngồi thiền ở đây? Không có gì ăn sức ở đâu chúng ta xây sửa chỗ tu trong cái chùa này?

Chúng ta phải nhận biết lúc các căn tâm linh của người ta còn chưa được phát triển chín chắn. Chúng ta nên làm gì? Chúng ta giống những người bán thuốc dạo. Các thầy thường nghe những người bán thuốc dạo vừa đi vừa rao bán đủ loại thuốc khác nhau. Mấy người bị bệnh nhức đầu hay đau bụng có thể đến mua.[4]

Tình cảnh kẻ xuất gia chúng ta cũng giống như người bán thuốc dạo đó. Chúng ta nhận tiền từ người mua thuốc, chúng ta không nhận tiền từ người không mua thuốc. Chúng ta thấy vui vì có người mua thuốc này thuốc nọ. Nhưng nếu có những người chỉ ở trong nhà, họ không chịu đi ra đường để mua thuốc của ta, chúng ta cũng đâu nên trách cứ gì họ.

Nếu chúng ta chỉ dạy giáo lý cho người ta nhưng người ta không thể thực hành, chúng ta không nên bực tức hay trách họ. Đừng làm vậy! Đừng trách họ, thay vì vậy hãy kiên nhẫn chỉ dạy tiếp họ và dẫn dắt họ từ từ. Đến khi nào các căn tâm linh của họ đủ chín muồi, lúc đó tự họ sẽ muốn thực hành theo đạo lý đã được dạy. Cũng giống như khi chúng ta bán thuốc, chúng ta cứ làm công việc bán thuốc của mình. Khi nào người ta có bệnh, khi nào họ muốn mua, tự họ sẽ bước ra khỏi nhà và đến mua thuốc. Những người ở trong nhà không bước ra đường mua thuốc của ta có lẽ họ vẫn

---

[4] [Ở Thái Lan cũng giống như các nước Á Châu, thậm chí ở các thành thị Nhật Bản, nhiều người bán dạo dùng loa phát thanh đi rao bán đủ thứ thuốc thang và vật dụng.]

đang thấy khỏe, họ vẫn chưa bị đau bệnh. Ta không cần trách cứ gì họ.

Các thầy cứ giữ thái độ như vậy, mọi chuyện sẽ suôn sẻ thôi. Điều gì đến sẽ đến. Thời Phật còn sống cũng vậy, Phật và các thánh đệ tử cũng đi chỉ dạy nhiều người, nhưng đâu phải ai cũng thực hành ngay và thực hành được liền.

Ngay cả chúng ta cũng muốn làm được ngay nhiều thứ, nhưng còn ít nhiều lý do nào đó ta vẫn chưa làm được; đó là các căn của chúng ta vẫn chưa đủ chín chắn. Việc hoàn thiện tâm linh, tức tu tập các ba-la-mật (*pāramī*) của chúng ta vẫn chưa được hoàn thiện. Cũng giống như trái vẫn đang còn lớn lên trên cây. Chúng ta đâu thể thúc ép nó mau chín—nó vẫn còn non, nhỏ, chua bởi nó vẫn chưa lớn xong. Chúng ta đâu thể ép nó lớn nhanh, ngọt nhanh, chín nhanh—chúng ta phải để nó chín theo tính chất tự nhiên của nó. Thời gian trôi qua và mọi thứ đổi thay, người ta có thể sẽ đến lúc chín chắn và thiện khéo về tâm linh. Cũng như thời gian trôi qua, trái sẽ lớn lên, trưởng thành và chín ngọt theo cách tự nhiên của nó. Nếu biết nghĩ về lẽ tự nhiên như vậy, các thầy sẽ thấy dễ chịu và bình tâm. Nhưng nếu các thầy cứ thất vọng và không kiên nhẫn, các thầy cứ luôn hỏi sao trái xoài lâu chín quá, sao nó chua quá. Nó còn chua bởi nó chưa chín. Đó chỉ là tính chất tự nhiên của trái cây.

Mọi người trên thế gian cũng giống vậy. Điều đó khiến tôi hay nghĩ về giáo lý của Phật về bốn loại hoa sen. Một số còn ở dưới bùn, một số đã mọc lên khỏi đáy bùn nhưng vẫn còn nằm dưới nước, một số đã lên được mặt nước, và một số thì đã vượt lên khỏi mặt nước và đang ra nhụy kết hoa thơm ngát. Đức Phật có thể giảng dạy những giáo lý của mình cho đủ loại người khác nhau bởi Phật hiểu rõ những loại người khác nhau, những mức độ căn cơ khác nhau của họ về tâm linh. Chúng ta nên nghĩ về điều này và không nên cảm thấy

khó chịu vì những điều đang xảy ra không theo ý chúng ta. Đừng khó chịu với những Phật tử tại gia chỉ vì họ không cùng lúc thực hành giáo lý theo ý chỉ dạy của chúng ta. Cứ coi mình như một người bán thuốc dạo. Công việc của chúng ta là quảng cáo, trình bày những tính năng và ích lợi của thuốc, và luôn luôn có thuốc sẵn sàng cho người mua. Nếu có ai bệnh thì họ sẽ tự đến mua thuốc. Tương tự, khi các căn cơ tâm linh của mọi người chưa được chín chắn giờ họ chỉ có được lòng tin (tín) vào đạo Phật. Chúng ta đâu thể ép họ nhảy vào thực hành ngay cho được. Nếu nhìn thấy được lý lẽ chỗ này, các thầy không còn thấy bực tức với họ nữa.

Sống tu ở đây trong chùa này chắc hẳn có nhiều ý nghĩa. Chắc hẳn không phải là vô ích. Tất cả các thầy ở đây, hãy cùng sống tu một cách hòa hợp và thân thiện. Khi nào gặp trở ngại và khó khổ, hãy niệm tưởng những công hạnh của Đức Phật. Sự hiểu biết (tri kiến) mà Phật đã giác ngộ là cái gì? Phật đã dạy những điều gì? Giáo Pháp chỉ ra những điều gì? Tăng đoàn phải thực hành theo những cách thức nào? Việc thường xuyên tưởng niệm những phẩm hạnh của Tam Bảo sẽ mang lại rất nhiều lợi lạc.

Dù các thầy là người Thái hay người xứ khác thì cũng không quan trọng. Điều quan trọng là phải biết giữ gìn hòa khí và cùng sống tu ôn hòa. Nhiều người từ bốn phương xa xôi đã đến đây viếng thăm chùa. Khi những người thường dân đến thăm chùa tổ Wat Pah Pong, tôi hay giục họ đến đây, đến thăm chùa, đến đây để tu. Đây là di sản mà các thầy đang tạo dựng. Dường như mọi người có lòng tin và rất hoan hỷ với điều đó. Do vậy đừng quên mất bản thân mình. Các thầy nên dẫn dắt mọi người hơn là bị dẫn dắt bởi người đời. Phải nỗ lực hết mình để tu tập và thiết lập chính-mình một cách vững chắc, rồi kết quả tốt đẹp sẽ có thôi.

Còn nghi ngờ nào về việc tu tập mà các thầy cần được giải tỏa không? Tôi nói việc tu tập đúng đắn theo Giáo Pháp sẽ dẫn đến kết quả giác ngộ đúng đắn. Các thầy còn có nghi ngờ gì về điều này không?

***Câu Hỏi*:** Thưa thầy, khi tâm đang không thực sự suy nghĩ gì hết, nhưng nó cứ như trong một trạng thái u tối và đờ đẫn, có cách nào chúng ta làm để làm cho tâm sáng tỏ lên không? Hay chúng ta chỉ nên ngồi yên để vậy?

***Ajahn Chah*:** Trạng thái đó luôn bàng bạc xảy ra hay nó chỉ xảy ra trong khi thầy ngồi thiền? Sự u tối đó chính xác là như thế nào? Đó có phải là sự ngu mờ do thiếu trí tuệ hay không?

***Câu Hỏi*:** Khi con ngồi thiền, con không bị đờ đẫn hay buồn ngủ (hôn trầm), nhưng con cảm thấy tăm tối, một dạng tối mờ hay tối đen.

***Ajahn Chah*:** Vậy là thầy muốn làm cho tâm sáng trí lên, đúng không? Vậy thầy nên thay đổi tư thế thiền, và nên chuyển qua tư thế đi-thiền nhiều hơn. Đó là một cách. Thầy có thể đi thiền mỗi lần ba giờ luôn, cho đến khi thầy thấy mệt luôn.

***Câu Hỏi*:** Thưa thầy, con đã tập đi thiền mỗi ngày vài tiếng, và con thường có nhiều nghĩ suy khi đang đi thiền. Nhưng điều làm con thực sự lo chính là trạng thái u tối này mỗi khi con ngồi thiền. Vậy con có nên ý thức tỉnh giác về trạng thái đó và buông bỏ nó, hoặc có những phương tiện nào khác con nên dùng để đối trị nó?

***Ajahn Chah*:** Tôi nghĩ có lẽ tư thế của thầy chưa được cân bằng. Khi thầy đi thiền, thầy hay có nhiều ý nghĩ. Vậy thầy nên thực tập nhiều thiền quán suy lý, tức là đổi chủ đề quán xét liên tục, làm vậy tâm sẽ dần dần hết nghĩ suy. Nó không còn dính theo hay ám ảnh theo ý nghĩ đó (tức ý nghĩ

về trạng thái u tối khi ngồi thiền). Nhưng đừng quá bận tâm. Hiện thời, thầy cứ tăng thời lượng đi thiền nhiều hơn. Tập trung vào việc đi thiền. Rồi nếu tâm có lăng xăng, kéo nó về và thực tập quán xét, chẳng hạn như quán xét điều tra về các bộ phận của thân, (tức chuyển đổi mục tiêu/đề tài quán xét của tâm). Thầy cứ liên tục nghĩ đến điều đó hay chỉ thi thoảng mới nghĩ đến nó? Khi thầy trải nghiệm trạng thái tăm tối đó, thầy có thấy khổ vì nó không?

***Câu Hỏi*:** Con thấy bực dọc vì trạng thái đó của tâm. Con không phát triển được định (*samādhi*) hay tuệ gì cả.

***Ajahn Chah*:** Khi thầy bị tình trạng này trong tâm, khổ khởi sinh bởi do không hiểu biết. Lúc đó có sự nghi ngờ về tại sao tâm lại bị như vậy. Nguyên lý quan trọng trong thiền tập là: khi có bất cứ sự gì xảy ra, đừng có nghi ngờ về nó. Nghi ngờ chỉ làm tăng thêm khổ. Khi tâm có u tối ngu mờ, đừng nghi ngờ về điều đó. Nếu tâm sáng tỏ và tỉnh thức, cũng đừng nghi ngờ về điều đó. Đó chỉ là một trạng thái của tâm. Nếu nó u tối và ngu mờ, đừng nghi ngờ về điều đó. Cứ tiếp tục thiền tập một cách cần mẫn, không dính theo những phản ứng này nọ đối với trạng thái đó. Chỉ cần ghi nhận và tỉnh giác biết rõ về trạng thái đó của tâm, đừng có nghi ngờ về nó. Đó chỉ là trạng thái, nó chỉ là nó như vậy. Nếu ta dung dưỡng sự nghi ngờ và bắt đầu dính líu theo nó, và đặt tên coi nó là này là nọ, thì nó sẽ u tối.

Khi thầy thiền tập, những trạng thái đó là những thứ thầy phải gặp phải trong tiến trình thiền tập. Thầy không cần phải có những nghi ngờ về những trạng thái đó. Chỉ nhận biết nó với sự tỉnh giác và buông bỏ. Ghi nhận và buông bỏ. Còn về sự buồn ngủ (hôn trầm)? Khi ngồi thiền thầy có bị buồn ngủ hay tỉnh thức?

(Người hỏi không trả lời)

Có lẽ khó mà nhớ lại nếu thầy bị buồn ngủ (hôn trầm) trong khi ngồi thiền! Nếu thầy có bị hôn trầm, khi ngồi thiền hãy mở mắt ra. Đừng nhắm mắt. Thay vì nhắm mắt, mở mắt ra và nhắm nhìn vào một tiêu điểm phía trước, ví dụ như ngọn nến. Đừng nhắm mắt! Đây là một cách để loại bỏ chướng ngại buồn ngủ khi ngồi thiền.

Khi ngồi thiền các thầy có thể nhiều lúc nhắm mắt lại, không sao. Nếu tâm được sáng rõ, không bị buồn ngủ, thì các thầy có thể ngồi thiền với mắt nhắm lại. Nếu tâm đờ đẫn và buồn ngủ (hôn trầm), thì các thầy nên mở mắt và nhìn vào một tiêu điểm nào đó phía trước. Tiêu điểm đó giống như là một vật thể làm đối tượng thiền, tức một *kasina* dùng làm đối tượng trong thiền định. Sau khi làm như vậy, các thầy có thể làm cho tâm tỉnh thức và tĩnh lặng. Cái tâm buồn ngủ thì không tĩnh lặng, nó đang bị cản trở bởi chướng ngại và do đó nó bị u tối.

Nhân tiện chúng ta cũng nên nói về sự ngủ. Các thầy không thể đi hay làm gì được nếu không được ngủ. Đó là lẽ tự nhiên của thân. Nếu khi đang thiền tập mà các thầy cảm thấy buồn ngủ một cách không thể nào chịu nổi, lúc đó hãy nên đi ngủ. Đây là một cách giải tỏa chướng ngại buồn ngủ khi nó đang chế ngự chúng ta. Còn nếu các thầy vẫn tiếp tục thiền, hãy mở hai mắt ngay khi thấy có xu hướng buồn ngủ. Nhắm mắt lại một chốc và kiểm tra trạng thái tâm. Nếu tâm sáng rõ thì các thầy có thể thiền với mắt nhắm lại. Rồi sau đó nên nghỉ giải lao. Nhiều người phải luôn chiến đấu với sự buồn ngủ. Họ ép bản thân mình không ngủ, kết quả là mỗi khi ngồi xuống thiền họ luôn luôn bị ngủ gà ngủ gật, và cứ ngồi trong một trạng thái không tỉnh giác.

***Câu Hỏi*:** Thưa thầy, liệu chúng ta có thể tập trung nơi chóp mũi hay không?

Ajahn Chah: Được đó. Bất cứ cách nào các thầy thấy tiện, cách nào các thầy thấy thoải mái và nó giúp các thầy cố định cái tâm thì các thầy nên tập trung vào cách đó.

Nó giống như vầy: khi thiền tập, chúng ta thường bị dính theo những ý tưởng, ý nghĩ; tức chúng ta thường bị 'nhớ bài' theo những lý thuyết và hướng dẫn mà chúng ta đã được học, trạng thái lúc đó có thể rất khó khó hiểu và khó chỉnh. Khi chúng ta thực tập bài tập thiền tiêu chuẩn, ví dụ như chánh niệm về hơi-thở, đầu tiên chúng ta phải hạ quyết tâm rằng bây giờ ta sẽ ngồi xuống thiền tập nó, và chúng ta sẽ chọn việc chánh niệm vào hơi-thở làm nền tảng của chúng ta. Chúng ta chỉ tập trung vào hơi thở ở ba điểm, đó là chỗ hơi thở đi qua lổ mũi, qua ngực, và qua bụng. Khi thở vào, hơi thở đi qua mũi, rồi qua ngực, cuối cùng đến bụng. Khi thở ra, hơi thở bắt đầu từ bụng, đi qua ngực và cuối cùng đi qua lổ mũi. Chúng ta chỉ đơn thuần nhận biết nó như vậy. Đây là cách chúng ta bắt đầu kiểm soát cái tâm, cột chặt sự tỉnh giác [sự biết] vào ba điểm: điểm bắt đầu, điểm giữa, và điểm cuối của hơi thở vào và hơi thở ra.

Trước khi bắt đầu, trước tiên chúng ta nên ngồi xuống và thả lỏng cái tâm. Chỗ này giống việc may áo trên máy may. Khi chúng ta mới bắt đầu học may, chúng ta nên ngồi trước máy may để làm quen với nó và cảm thấy thoải mái. Lúc này, chúng ta chỉ cần ngồi và thở. Chưa cần phải cố định sự chú tâm vào bất cứ thứ gì, chỉ cần nhận biết mình đang thở. Lúc này chúng ta chỉ ghi nhận hơi thở đang nhẹ hay nặng, dài hay ngắn mà thôi. Sau khi đã ghi nhận được nó, chúng ta mới bắt đầu tập trung sự chú tâm vào hơi thở-vào và hơi thở-ra tại ba điểm tiếp xúc đã nói trên.

Chúng ta tu tập như vậy cho đến khi trở nên thành thục về hơi thở, và hơi thở sẽ vào ra êm nhẹ. Giai đoạn kế tiếp là chỉ tập trung sự chú tâm vào cảm nhận về hơi thở ở

nơi tiếp xúc nơi chóp mũi hoặc ở ngay giữa môi trên. Ngay lúc này, chúng ta không cần quan tâm hơi thở dài hay ngắn nữa, chỉ tập trung duy nhất vào nơi cảm nhận hơi thở đi vào và đi ra mà thôi.

Sau đó, những hiện tượng khác nhau có thể tiếp xúc với các giác quan, hoặc có thể một số ý nghĩ sẽ khởi sinh. Đây được gọi là ý nghĩ ban đầu, đó là *vitakka*, thường được dịch là (HV) tầm. Là vầy, tâm khởi lên ý nghĩ, ví dụ, về bản chất của những thứ hữu vi (*sankhārā*), hoặc về thế giới, hoặc về bất cứ điều gì. Khi tâm đã khởi ý nghĩ đó lên, tâm sẽ muốn dính chặt hoặc nhập luôn với ý tưởng đó. Nếu ý tưởng đó là một đối tượng thiện lành, cứ để cho tâm nhận lấy nó. Nếu ý tưởng đó là thứ gì bất thiện thì để tâm quán xét về nó, sau khi quán xét thì yếu tố hoan hỷ, vui lòng và hạnh phúc sẽ có mặt. Tâm sẽ rõ sáng và sáng tỏ trong khi hơi thở đi vào và đi ra và trong khi tâm nhận lấy những ý tưởng ban đầu đó. Rồi ý tưởng ban đầu (tầm) sẽ trở thành ý tưởng suy lý, tức là *vicāra*, thường được gọi (HV) là tứ. Là vầy, tâm bắt đầu phát triển sự quen thuộc với đối tượng, tự nó nỗ lực và hòa nhập vào ý tưởng suy lý đó. Ngay lúc này, không có sự buồn ngủ hay hồn trầm nào cả, tâm hoàn toàn tỉnh thức.

Sau khi tâm khởi xướng tầm và hòa nhập với tứ trong một thời lượng thích hợp, các thầy hãy hướng chú tâm về lại hơi thở. Rồi tiếp tục thiền, rồi sẽ tiếp tục xuất hiện ý tưởng ban đầu (tầm) và ý tưởng suy lý (tứ).

(Tâm có ý tưởng chọn đối tượng hay đề mục để quán xét (đó là tầm), sau đó tâm có ý tưởng quán xét điều tra xung quanh đối tượng đó (đó là tứ). Ý tưởng ban đầu là tìm (tầm) ra đối tượng quán xét; ý tưởng tiếp theo là bám quanh (tứ) đối tượng đó để quán xét, điều tra, suy lý về nó).

Rồi các thầy tiếp tục thiền, tâm tiếp tục xuất hiện ý tưởng ban đầu và ý tưởng suy lý, lại tầm và tứ, tầm và tứ...

cứ tiếp tục diễn ra như vậy. Nếu các thầy đang quán xét về một đối tượng hay đề mục, ví dụ như một bản chất của các pháp hữu vi (*sankhāra*), thì tâm sẽ trải nghiệm một sự tĩnh lặng (định) thâm sâu hơn, và nhờ đó sinh ra yếu tố hoan hỷ (hỷ) trong tâm. Có tầm và tứ, và nhờ đó dẫn đến niềm hạnh phúc vui tươi (hỷ lạc) trong tâm. Trong lúc như vậy sẽ không còn có mặt hôn trầm, không còn sự buồn ngủ hay đờ đẫn trong tâm. Tâm sẽ không bị u tối nếu chúng ta biết cách tu tập như vậy. Tâm sẽ vui tươi và khoan khoái.

Niềm khoan khoái đó sẽ bắt đầu phai dần và biến mất sau một chốc thời gian, vì vậy lúc này các thầy có thể khởi xướng lại một ý tưởng ban đầu (tầm) khác. Lúc này tâm sẽ vững chắc và bám chắc với đối tượng/đề mục mới—nó không bị xao lãng. Rồi các thầy lại tiếp tục với ý tưởng suy lý (tứ), lúc này tâm sẽ hòa nhập thành một với đối tượng đó. Khi các thầy thực hành một sự thiền tập nào thích hợp với tính khí của mình, và nhờ đó thiền rất tốt, thì mỗi khi các thầy chọn lấy một đối tượng thì yếu tố hoan hỷ khoan khoái sẽ tự động khởi sinh dễ dàng: đó là trạng thái khoan khoái đến nỗi lông tóc dựng lên, còn tâm thì đắm mình trong niềm hân hoan khoái lạc và thỏa mãn. Tâm tươi mát và cảm khoái chưa từng có trước đó.

Khi tâm nó như vậy thì nó đâu thể nào bị đờ đẫn hay hôn trầm cho được. Lúc này người tu cũng đâu có sự nghi ngờ nào. Cứ tầm rồi tứ, rồi tới tầm và tứ, cứ lặp đi lặp lại như vậy, và niềm khoan khoái hoan hỷ cứ sinh ra. Rồi sau đó sẽ yếu tố hạnh phúc (*sukha*, lạc).

Điều này xảy ra trong tư thế ngồi thiền. Sau một thời gian ngồi thiền, các thầy có thể đứng dậy và đi thiền. Tâm có thể giống y vậy trong tư thế đi thiền. Đi thiền cũng tương tự, nó không buồn ngủ, nó cũng liên tục có tầm và có tứ, lại tầm và tứ, rồi yếu tố khoan khoái hoan hỷ đó cũng khởi sinh. Lúc

đó không sẽ có mặt bất cứ chướng ngại (*nīvarana*)[5] nào và tâm không bị ô nhiễm lúc đó. Dù sự gì xảy ra, đừng để ý; lúc này các thầy không cần phải nghi ngờ về những trải nghiệm mà mình có thể có trong khi thiền tập ở giai đoạn này, cho dù trải nghiệm đó có thể như là ánh sáng, sự hỷ lạc, hay bất cứ là gì. Đừng dung dưỡng sự nghi ngờ về những trạng thái đó của tâm. Dù tâm bị u tối hay tâm được bừng sáng thì cũng đừng chú trọng đến những trạng thái đó, đừng để dính theo những trạng thái đó. Cứ buông bỏ, cứ gạt bỏ chúng qua một bên. Cứ tiếp tục bước đi thiền, cứ tiếp tục ghi nhận mọi sự *đang* diễn ra trong tâm mà không bị mê dính theo chúng. Đừng thấy khổ vì những trạng thái đó của tâm. Đừng có nghi ngờ gì về chúng. Chúng chỉ là những trạng thái như chúng là, chúng chỉ xảy ra như những hiện tượng tự nhiên của tâm mà thôi. Nhiều lúc tâm vui. Nhiều lúc tâm buồn. Trong tâm, lúc có thể sướng, lúc có thể khổ; hoặc có lúc là bế tắt, bít bùng. Thay vì cứ nghi ngờ, chỉ cần hiểu biết rằng đó chỉ là những trạng thái của tâm; một trạng thái nào của tâm xảy ra là do lúc đó các nhân đã hội đủ chín muồi để xảy ra trạng thái đó. Ngay lúc này một trạng thái tâm đang thể hiện; đó là cái mà người tu cần ghi nhận. Cho dù tâm đang u tối, ta cũng không cần phải thất vọng về nó. Nếu tâm có sáng tỏ, ta cũng không nên quá khích quá mừng vì nó. Đừng có bất cứ nghi ngờ gì về những trạng thái của tâm, cũng đừng nghi ngờ gì về những phản ứng của mình đối với những trạng thái đó (nếu ta có phản ứng này nọ).

Cứ bước đi thiền cho đến khi các thầy thực sự thấy mệt, sau đó ngồi xuống. Khi ngồi xuống, hãy quyết định tâm là ta ngồi xuống; đừng có ngồi đại ngồi xuống một cách hời hợt.

---

[5] [Năm chướng ngại cản trở sự tu tập đó là: Tham dục, sân giận, bất an và lo lắng, buồn ngủ và đờ đẫn, và nghi ngờ. Trước kia (HV) dịch là năm triền cái hay ngũ cái].

Rồi khi ngồi thiền thầy lại thấy buồn ngủ, hãy mở mắt và chú tâm vào một đối tượng phía trước. Như vầy, cứ đi thiền đến khi nào tâm tách ly khỏi những ý nghĩ và tâm được tĩnh tại, lúc đó thầy mới quay lại ngồi xuống thiền. Nếu thầy thấy sáng suốt và tỉnh thức, thầy có thể nhắm mắt ngồi thiền. Nếu thầy bị buồn ngủ trở lại, mở mắt ra và chú mục vào một đối tượng nào phía trước.

Đừng có cố thiền suốt ngày suốt đêm. Khi nào thấy buồn ngủ thì thầy cứ đi ngủ để thân được nghỉ ngơi. (Về khoa học, khi thân mệt cần nghỉ ngơi thì nó khiến người buồn ngủ; đó là phản ứng tự nhiên của mọi loài). Cũng giống như thức ăn chúng ta ăn: mỗi ngày ăn một bữa. Cứ đến giờ ăn, chúng ta đưa thức ăn vào thân. Đó là nhu cầu ăn để giữ thân sống. Nhu cầu ngủ nghỉ thì cũng giống vậy. Đến lúc cần nghỉ ngơi, ta phải để thân nghỉ ngơi. Sau khi chúng ta đã nghỉ ngơi đúng mực, chúng ta thức dậy. Khi thức dậy đừng để tâm lờ đờ đê mê trong sự ngu mờ, ngái ngủ. Phải dậy và bắt tay vào việc—bắt đầu tu tập. Bắt đầu đi thiền nhiều nhiều. Nếu các thầy bước đi quá chậm, tâm sẽ trở lại đờ đẫn và ngái ngủ; nếu vậy phải bước nhanh hơn một chút. Hãy tự mình tìm ra nhịp bước đúng mức nhất cho mình trong khi bước đi thiền.

***Câu Hỏi*:** Thưa thầy, có phải *vitakka* (tầm) và *vicāra* (tứ) là một?

***Ajahn Chah*:** Khi thầy đang ngồi thiền và bất ngờ có ý nghĩ về một ai đó khởi lên trong đầu thầy—đó được gọi là ý nghĩ hay ý tưởng ban đầu, tức là *vitakka* (tầm). Rồi thầy lấy cái ý tưởng ban đầu (về người đó) và bắt đầu suy xét suy lý về nó một cách chi ly, kỹ càng—đó được gọi là *vicara* (tứ). *Vitakka* (tầm) là chọn lấy ý tưởng đó làm đối tượng/đề mục; còn *vicāra* (tứ) là điều tra suy lý xung quanh cái đối tượng/đề mục đó. Ví dụ, chúng ta chọn ý tưởng về cái chết làm đề mục

và bắt đầu quán xét về nó như vầy: "À, tôi sẽ chết, mọi người đều sẽ chết, mọi chúng sinh đều sẽ chết; khi chết họ sẽ đi về đâu?". Rồi dừng lại! Dừng lại và mang ý tưởng đó trở lại (tức là chọn [tầm] cái ý tưởng đó trở lại để làm đề mục). Rồi tiếp tục suy lý quán xét về nó. Rồi sự thiền quán cứ tiếp tục như vậy, tầm và tứ, rồi tầm đến tứ..., rồi sau một khoảng thời gian thích hợp thì dừng lại; dừng lại và hướng sự chú tâm chánh niệm trở lại đối tượng ban đầu là hơi-thở. Nhiều lúc cái ý tưởng suy lý (tứ) đó cứ lăng xăng, lờn vờn và không quay về lại, do vậy chúng ta cần phải dừng lại. Cứ chú tâm vào đó cho đến khi tâm sáng tỏ và rõ ràng.

Nếu chúng ta tu tập ý tưởng suy lý (*vicāra*, tứ) với một đối tượng phù hợp với tính khí của ta, thì ta có thể trải nghiệm lông tóc của thân dựng đứng lên, nước mắt chảy ra ràng rụa, đó là một trạng thái cực kỳ khoan khoái, rất nhiều điều sướng khoái hỷ lạc xảy đến.

***Câu Hỏi*:** Thưa thầy, điều này có thể xảy ra đối với bất kỳ ý nghĩ nào hay không, hay đó chỉ đơn thuần là một trạng thái tĩnh lặng (định) xảy ra?

***Ajahn Chah*:** Đó là khi tâm được tĩnh lặng. Ý nghĩ đó không phải là một sự phóng tâm bình thường. Ta ngồi thiền với một cái tâm bình lặng và rồi ý tưởng ban đầu đó xuất hiện. Đó là *vitakkha* (tầm). Ví dụ, tôi vừa nghĩ đến người anh của tôi mới qua đời. Hoặc tôi nghĩ đến một vài người thân khác. Đây là lúc tâm đang tĩnh lặng—sự tĩnh lặng không phải là thứ gì chắc chắn ổn định, nhưng ngay lúc này tâm *đang* được tĩnh lặng. Sau khi ý nghĩ ban đầu (tầm) đó xuất hiện, tôi tiếp tục đi vào ý nghĩ suy lý (tứ), tức là tôi tiếp tục quán xét suy lý xung quanh cái ý nghĩ ban đầu đó. Nếu dòng ý nghĩ đó đang là thiện khéo và tốt lành, thì nó dẫn tới sự thư thái của tâm và sự vui sướng, và lúc đó khởi sinh một niềm khoan khoái hoan hỷ do chính tâm tự trải nghiệm. Sự

khoan khoái hoan hỷ (hỷ, *piti*) được sinh ra từ hành động tầm và tứ diễn ra bên trong một trạng thái tĩnh lặng. Chúng ta không cần phải đặt tên cho trạng thái đó là tầng thiền định (*jhana*), Nhất Thiền, hay Nhị Thiền gì đó. Chúng ta chỉ cần gọi đó là sự tĩnh lặng (định). (*Trong giai đoạn này, yếu tố hỷ là nổi bật, bên cạnh hai yếu tố là tầm và tứ*).

Yếu tố tiếp theo là hạnh phúc, tức yếu tố lạc (*sukha*). Là vầy, theo tiến trình từ đầu, ta cứ tiếp tục tu tập với tầm và tứ như đã nói trên. Cuối cùng, đến một lúc nào đó tâm sẽ dẹp bỏ luôn những tầm và tứ đó đặc biệt khi trạng thái tĩnh lặng (định) càng lúc càng thâm sâu hơn. Tại sao tâm bỏ tầm và tứ? Bởi trạng thái tâm lúc này đã trở nên tinh lọc, tinh tế và vi tế hơn nhiều. Tầm và tứ (*vitakka* và *vicāra*) lúc này vẫn còn thuộc dạng tương đối thô tế hơn, do đó chúng phải bị dẹp bỏ. Chỉ còn lại yếu tố hân hoan (hỷ) cộng với niềm hạnh phúc (lạc) và yếu tố hợp nhất-điểm của tâm. Đến khi tâm đạt đến hết mức những yếu tố này, tâm trở thành trống không. Đó chính là trạng thái thiền định sâu.

Trong giai đoạn thiền này, chúng ta không cần phải mê dính theo hay trú tâm vào bất kỳ yếu tố hỷ, hay lạc hay nhất-điểm nào hết. Những trạng thái đó sẽ tự nhiên diễn tiến từ bước này sang bước tiếp theo. Tiến trình là như vầy, (i) ban đầu có những ý tưởng tầm và tứ (*vitakka* và *vicāra*), rồi có yếu tố hoan hỷ (*piti*), rồi có yếu tố lạc (*sukkha*), và rồi có yếu tố hợp nhất-điểm của tâm (*ekaggatā*). Đó là năm yếu tố chính của trạng thái tầng thiền định *jhana*.

Rồi tiến trình tâm loại bỏ các yếu tố tiếp diễn ra như vầy: (ii) sau khi những ý nghĩ tầm và tứ bị dẹp bỏ, còn lại những yếu tố hỷ, lạc và nhất-điểm của tâm. (iii) Rồi sau khi yếu tố hỷ bị dẹp bỏ,[6] còn lại yếu tố lạc và nhất-điểm của tâm.

[6] [Trong kinh điển ghi là: "*Với sự phai biến của (yếu tố) hoan hỷ*"]

(iv) Rồi sau khi yếu tố lạc cũng bị dẹp bỏ luôn, thì cuối cùng chỉ còn lại yếu tố nhất-điểm và yếu tố buông-xả (*upekkha*) trong tâm. Điều này có nghĩa là: theo tiến trình, tâm càng lúc càng trở nên tĩnh lặng hơn và tĩnh lặng hơn nhiều; song song tâm càng lúc càng loại bỏ những yếu tố thô tế hơn những yếu tố kia, tức là những đối tượng của tâm càng lúc càng trở nên giảm bớt cho đến lúc chúng phai biến hết, chỉ còn lại sự nhất-điểm của tâm và sự buông-xả trong tâm.[7]

Khi tam được tĩnh lặng và được hội tụ, điều đó có thể xảy ra. Đó là cái năng lực của tâm, chính trạng thái tâm tự nó chứng đắc trạng thái tĩnh lặng (định sâu) đó. Khi tâm ở tromng những trạng thái như vậy, nó đâu thể có sự buồn ngủ hay u ám nào. Sự buồn ngủ không thể nào tiến vào trong tâm, sự buồn ngủ đó sẽ bị biến mất. Cũng tương tự đối với những chướng ngại khác như tham dục, sân giận, bất an và lo lắng, và nghi ngờ, chúng không thể nào có mặt khi tâm đang ở trong trạng thái tĩnh lặng và siêu sạch đó. Mặc dù những chướng ngại đó vẫn còn tiềm ẩn bên dưới tàng thức của tâm của người thiền, nhưng chúng không thể nổi lên trong trạng thái tâm tĩnh lặng và tinh tế ngay lúc này.

***Câu Hỏi*:** Thưa thầy, chúng ta có nên nhắm mắt khi thiền để đóng cửa khỏi mọi thứ bên ngoài, hay là chúng ta cứ mở mắt và đối diện xử lý những thứ đó ngay khi chúng ta nhìn thấy chúng? Tức, điều quan trọng là nên nhắm mắt hay mở mắt khi ngồi thiền?

***Ajahn Chah*:** Chỗ này tôi đã từng chỉ nhiều lần cho nhiều người hỏi trước đây. Như vầy, khi chúng ta mới bắt đầu tập tu, điều quan trọng là chúng ta cần tránh bị nhiều thứ bên ngoài tác động vào các giác quan. Nói cách khác, khi

---

[7] (Giai đoạn (i), (ii), (iii) và (iv) với các yếu tố ở nó có thể tưởng ứng được gọi là các tầng thiền định là Nhất thiền, Nhị thiền, Tam thiền, và Tứ thiền).

mới bắt đầu tập tu, điều cần thiết là chúng ta nên sống tách ly và lánh trần. Vì lý do đó, khi mới tập thiền chúng ta nên nhắm mắt lại. Nhắm mắt lại để khỏi nhìn thấy những thứ có thể tác động và làm xao lãng chúng ta, để chúng ta tạo sức mạnh cho cái tâm. Đến khi nào tâm được mạnh mẽ thì ta có thể mở mắt, lúc đó những thứ ta nhìn thấy không còn có thể lay động hay làm xao lãng chúng ta. Lúc đó nhắm mắt hay mở mắt không thành vấn đề.

Khi nằm nghỉ ngủ chúng ta thường nhắm mắt. Sự ngồi thiền với mắt nhắm chính là một nơi an trú cho một người thiền. Chúng ta thấy thích và thấy buông ngơi nghỉ ngơi trong tư thế ngồi thiền nhắm mắt đó. Đây mới chính là cơ sở quan trọng đối với chúng ta. Nhưng khi chúng ta không ngồi thiền, liệu chúng ta có thể đối diện xử lý mọi đối tượng xung quanh hay không?. Khi chúng ta nhắm mắt ngồi thiền, chúng ta thấy sự lợi lạc thư giãn của việc, như đã nói trên. Nhưng đến khi mở mắt ra và kết thúc giờ ngồi thiền chính thức, liệu chúng ta có thể xử lý mọi thứ mọi sự xảy đến xung quanh ta, hay không?. (Vấn đề là khả năng xử lý của chúng ta cho đúng theo đạo lý và Giáo Pháp. Và chúng ta cần phải tu tập để có được những năng lực đó). Lúc đó mọi thứ không bị tuột khỏi tay mình. Chúng ta không bị bỏ mất bất cứ thứ gì *đang* diễn ra. Về căn bản là chúng chỉ *đang* xử lý mọi thứ *đang* diễn ra. Rồi sau đó chúng ta quay lại giờ ngồi thiền chính thức, chúng ta sẽ thực thụ có thể phát triển nhiều trí tuệ lớn hơn nữa.

Đây chính là cách chúng ta phát triển việc thiền tập. Đến khi người tu đã đạt đến chỗ hoàn thành thuần thục thì lúc đó nhắm mắt hay mở mắt cũng giống như nhau. Tâm không bị thay đổi hay chệch đường lạc hướng. Trong mọi lúc của ngày—sáng, trưa, hay tối—trạng thái của tâm cũng đều như vậy. Chúng ta an trú như vậy. Chẳng có gì có thể lay

động cái tâm của ta. Khi sướng khởi lên, chúng ta nhận biết "Nó là không chắc" và nó biến qua. Khi khổ khởi sinh, chúng ta nhận biết "Nó là không chắc" và nó biến qua. Cứ như vậy.

Nếu bây giờ *đang* khởi sinh ý nghĩ sẽ bỏ y hoàn tục, các thầy nên nhận biết ngay ý nghĩ đó là không chắc chắn. Điều đó là không chắc, nhưng các thầy nghĩ là chắc chắn. Hãy nghĩ lại, trước kia các thầy nghĩ mình muốn được thọ giới để đi tu và các thầy đã nghĩ điều đó là chắc chắn. Nhưng giờ các thầy đã đòi bỏ ý hoàn tục, vậy ý muốn xuất gia đi tu trước kia đâu còn chắc chắn đâu. Tất cả mọi điều đều không chắc chắn, nhưng các thầy không nhìn thấy lẽ thực đó, bởi do còn sự ngu tối trong tâm. Tâm đang nói dối với mình rằng: "Vô chùa ta chỉ bỏ phí thời gian thôi, chẳng tu được đến đâu đâu". Nhưng nếu các thầy bỏ y cà-sa quay lại đời thế tục, bộ các thầy không lãng phí thời gian ở đó hay sao? Các thầy không suy nghĩ kỹ về điều đó. Bỏ y hoàn tục, quay về làm lụng, trồng rau lúa, nuôi heo bò... bộ đó không phải là lãng phí thời gian đời người hay sao? Bộ các thầy nghĩ chúng ta được sinh ra trên đời chỉ để làm những việc sinh nhai đó thì mới gọi là sống hay sao?

Chuyện kể có một ao cá.[8] (*Tóm tắt ý*). Qua ngày tháng vùng đó ít mưa và khô cạn. Một ngày kia có con chim đến đậu bên bờ ao. Nó nói với mấy con cá dưới ao nước cạn: "Tôi thấy thương hại cho mấy chú cá các bạn quá. Ở đây cạn khô còn không đủ nước để làm ướt vây lưng của các bạn. Các bạn có biết cách đây không xa có một hồ nước to hay không? Ở đó nước sâu mấy thước, ở đó cá có thể bơi lội sung sướng".

Khi đàn cá trong ao cạn nghe vậy, chúng rất phấn khích. Chúng nói với con chim: "Nghe ngon lành quá, nhưng cách nào chúng tôi đến được đó?".

---

[8] (Chuyện này đã ghi ở bài giảng số 39, Phần 6, Quyển I của bộ sách này).

Con chim: "Dễ thôi. Tôi sẽ dùng miệng gắp các bạn bay đến đó, mỗi lần một bạn cá".

Bầy cá bàn bạc với nhau: "Ở đây không còn sống được nữa. Nước còn không đủ ngập cái đầu chúng ta. Chúng ta phải đi thôi". Vậy là chúng xếp hàng lần lượt để con chim gắp đi từng con một.

Sau khi gắp một con bay đi khỏi ao, con chim đáp xuống đất và ăn thịt con cá ngay. Rồi nó bay lại ao cạn và nói: "Bạn cá đó hiện giờ đang bơi lội sung sướng trong hồ nước lớn đó, bạn ấy nhắn các bạn mau mau đến hồ nước đó cùng sống vui với bạn ấy!"

Nghe thiệt đáng mê đối với bầy cá. Bầy cá nôn nao chen lấn lên trước để được 'bạn điểu' lần lượt gắp đi đến hồ nước lớn hạnh phúc.

Con chim lần lượt gắp hết số cá đó và ăn thịt hết. Rồi nó quay lại hồ nước để coi còn con cá nào nữa không. Ở đó chỉ còn con cua. Con chim sổ tuồng cũ để gạt con cua đến hồ nước lớn. Con cua nghi ngờ, nó cũng hỏi con chim bằng cách nào nó tới được hò nước lớn. Con chim cũng nói để nó gắp cua bay đi. Nhưng con cua có trí khôn. Nó nói với con chim: "Vậy làm như vầy. Tôi sẽ ngồi trên lưng anh và ôm lấy cổ anh, anh bay đến đó. Nếu anh giở trò gì tôi sẽ bóp nghẹt cổ anh bằng hai cái càng cứng của tôi đó".

Chim nghe nói vậy cũng bực lắm, nhưng nó vẫn cố thử. Nó chở con cua bay lên, rồi nó lượn tìm chỗ khô nào tốt nhất để hạ xuống và mổ thịt con cua. Nhưng mỗi lần nó định hạ xuống khu đất nào đó, con cua liền bóp mạnh cổ nó. Nó nghẹt thở, cuối cùng nó bỏ cuộc cái trò bịp đó và chở con cua về lại ao nước cạn.

Tôi mong các thầy cũng có được trí tuệ như con cua đó! Nếu các thầy giống bầy cá, các thầy sẽ nghe theo những lời

dụ dỗ về những điều tuyệt vời ở ngoài đời thế tục. Những cám dỗ của đời sống phàm tục chính là trở ngại đối với người xuất gia tu hành. Các thầy nên cẩn trọng về điều này.

***Câu Hỏi*:** Thưa thầy, tại sao chúng ta khó nhận thấy rõ những trạng thái tâm khó chịu (khổ), trong khi chúng ta dễ nhận thấy rõ những trạng thái tâm dễ chịu (sướng)?. Khi con trải nghiệm sự sướng khoái, con có thể nhìn thấy đó là thứ vô thường, chóng đổi thay. Nhưng khi con gặp sự khó khổ, con khó nhìn thấy đó là vô thường, mau đổi thay?

***Ajahn Chah*:** Thầy đang suy nghĩ dựa theo cái tham và sân của mình, và thầy đang cố hiểu biết, nhưng thực sự cái căn si ngu mờ đang chính là căn đang lấn lướt trong tâm. Thầy cảm giác sự khổ là khó nhìn ra, trong khi sự sướng thì dễ nhìn thấy. Đó chẳng qua là sự khổ sở của thầy đang lấn lướt. Khi gặp sướng, ta thích muốn có nó, đó là tham; khi gặp khổ, ta kháng cự ác cảm, đó là sân. Cái sân thì khó mà buông bỏ được, đúng không? Nó là một cảm giác mạnh. Thầy nói sướng thì dễ buông bỏ được; thực ra nó cũng không dễ buông bỏ được; chỉ là do nó không quá mạnh bạo hơn sân mà thôi. Khoái và sướng là thứ người ta thích và thấy hài lòng với chúng. Coi vậy chứ chúng không phải là dễ buông bỏ được đâu. Sân giận, ác cảm là khổ đau, nhưng người ta thường không biết cách buông bỏ nó. Đích thực thì cả hai thứ tham và sân đều khó buông bỏ như nhau, chúng đều nặng đô như nhau. (Khi ta mê cái gì thì khó bỏ lắm; khi ta thù ghét cái gì thì cũng khó nguôi lắm. Khi thương thương cả đường đi, khi ghét ghét cả tôn ti họ hàng). Thói tâm con người phần lớn là vậy. Sự thật là chúng nặng đô ngang nhau. Khi các thầy biết quán xét một cách thấu đáo và đến được một trình độ nào đó, các thầy sẽ nhận ra được chúng đều là hai thói tâm nặng đô như nhau; chúng là hai gông cùm nặng như nhau. Nếu có cân nào để cân tham và sân, các thầy sẽ

thấy chúng nặng bằng nhau. Nhưng, thói thường chúng ta đều ngã theo hướng tham (khoái lạc) hơn là hướng sân.

Thầy nói rằng thầy có thể buông bỏ sự sướng dễ dàng hơn buông bỏ sự khổ, đúng không? Các thầy nghĩ rằng những thứ chúng ta thích thì dễ dàng buông bỏ được, và các thầy thắc mắc tại sao những thứ chúng ta ghét lại khó được buông bỏ hơn. Nhưng cũng vô lý, nếu đó là những thứ chúng ta ghét, sao ta lại khó buông bỏ chúng? Không đúng như vậy. Các thầy thử nghĩ ngược lại coi. Tham và sân, sướng và khổ, hai thứ đó hoàn toàn nặng đô như nhau. Chỉ là do chúng ta nghiêng về hai thứ đó một cách không đồng đều mà thôi. Khi gặp khổ đau chúng ta thấy khó chịu khó ở, ta muốn nó biến đi nhanh và do vậy ta cứ thấy khó loại bỏ nó. Sướng khoái thì không làm ta khó chịu, do vậy chúng là bạn của ta, và do vậy chúng ta cảm thấy nó biến đi nhanh quá, cảm thấy buông bỏ sướng dễ dàng hơn. Nhưng không phải là dễ buông bỏ hơn, chỉ là do sướng không đè nặng ta, không bóp đau trái tim ta, cho nên ta cảm thấy nó vậy. Cho nên ta cảm giác khổ đau thì dai dẳng hơn. Chúng ta cảm thấy sướng thì nhẹ đô hơn khổ, nhưng thực tế thì chúng nặng đô như nhau. Nó giống như nóng và lạnh. Chúng ta có thể bị chết cháy vì lửa. Chúng ta cũng có thể bị chết cóng vì lạnh. Chết cháy hay chết cóng cũng bằng chết. Không có cái nào nặng hơn hay nhẹ hơn cái nào. Sướng hay khổ là như vậy, nhưng do chúng ta đánh giá mỗi thứ khác nhau.

Hoặc nếu ta xét về chuyện khen và chê. Các thầy cũng cảm thấy lời khen thì dễ chấp nhận và dễ buông bỏ được, còn lời chê thì khó chấp nhận và khó buông bỏ hơn, đúng không? Thực ra chúng nó đều ngang nhau. Nhưng khi được khen, chúng ta không cảm thấy bị quấy chọc; chúng ta vui lòng, nhưng đó không phải là một cảm giác sắc nhói. Lời chê trách thì gây khổ đau hơn và sắc nhói hơn, cho nên chúng ta

cảm thấy khó buông bỏ hơn. Thực ra được vui lòng thì cũng khó buông bỏ, nhưng do chúng ta thích ngã theo chiều được khen hơn, cho nên chúng ta thấy luyến tiếc khi sự khen đó bị phai biến nhanh chóng. Sự khoái sướng khi được khen và sự khó chịu khi bị chê là cân nặng như nhau. Nhưng chỉ là do cái tâm của ta khi gặp hai thứ đó, chúng ta có những phản ứng nặng hơn nhẹ hơn về chúng. Chúng ta nhận và dẹp bỏ lời khen dễ hơn; nhưng chúng ta nhận và bỏ lời chê chọc khó hơn, vì nó làm ta khó chịu, và ta thù ghét điều đó. (Thường thì không thương dai bằng thù dai; thích không dai bằng ghét dai).

Mong các thầy hiểu ra chỗ này. Trong tiến trình thiền tập, chúng ta sẽ gặp phải đủ loại sự khó chịu khởi sinh trong tâm. Thái độ hay nhất là sẵn sàng buông bỏ tất cả những thứ đó, dù là là khổ hay sướng. Dù sướng là thứ chúng ta muốn và khổ là thứ chúng ta không muốn, chúng ta cứ coi chúng là như nhau. Đó là những thứ chúng ta sẽ trải nghiệm trong khi thiền tập.

Sự sướng và hạnh phúc là thứ người đời cầu mong. Không ai mong cầu khổ. Nhưng Niết-bàn là chỗ vượt trên cả sự mong cầu và không mong cầu. Các thầy hiểu chỗ này không? Không có sự mong cầu nào còn dính líu tới Niết-bàn; Niết-bàn thì đâu còn dính líu đến mong cầu hay tham muốn. Cầu được sướng, muốn không khổ, muốn vượt trên cả sướng và khổ- tất cả những mong cầu đó không có mặt trong Niết-bàn. Niết-bàn chỉ còn sự bình an.

Như tôi đã nhìn thấy, việc chứng ngộ sự thật không xảy ra nếu chỉ dựa vào người khác. Các thầy phải ghi nhớ rằng tất cả mọi sự nghi ngờ chỉ được loại bỏ bằng chính nỗ lực tự thân, bằng sự tu tập tận tâm liên tục. Chúng ta không thể hết nghi ngờ bằng cách nhờ người khác. Chúng ta chỉ có

thể kết thúc nghi ngờ bằng sự nỗ lực tự thân, tu tập không ngừng và bất thoái chuyển.

Hãy ghi nhớ điều này! Đây chính là nguyên lý quan trọng của việc tu tập. Sự thực hành thực thụ là cái sẽ dẫn dắt các thầy. Các thầy sẽ nhờ đó đi đến hiểu biết mọi thứ đúng và sai. Một câu kinh Phật đã nói: "Các Bà-la-môn sẽ đạt đến sự chấm dứt nghi ngờ thông qua việc tu tập không ngừng". Không cần biết chúng ta sẽ đi tới đâu—mọi thứ đều có thể được giải quyết thông qua nỗ lực tự thân tu tập không ngừng. (Đây là nguyên lý tu, có tu đúng là có chứng ngộ). Nhưng chúng ta thường không thể làm đúng theo nguyên lý này. Chúng ta thường không chịu được khó khăn mình gặp phải; chúng ta thấy khó đối diện với những sự khó khổ và thường trốn chạy khỏi chúng. Nếu chúng ta đối diện với những sự khổ thì chúng ta sẽ đạt được sự hiểu biết về chúng, và lúc đó sự tu tập sẽ tự động dẫn dắt chúng ta, sẽ dạy cho ta điều đúng và điều sai và đường lối tự nhiên của mọi thứ đúng như chúng là. Sự tu tập của chúng ta sẽ chỉ ra cho chúng ta thấy những lỗi lầm và những hậu quả xấu của những cách nghĩ sai lạc (tà tư duy) mà chúng ta đã mắc phải tự bao giờ. Nó thực sự diễn ra như vậy, chỉ có sự tu tập thực thụ mới giúp ta nhìn thấy những hậu quả đó. Nhưng hiếm có người chịu tu tập và nhìn thấy điều đó. Mọi người đều muốn được giác ngộ liền. Nếu các thầy cứ chạy phía này phía nọ theo những xung động và mong cầu này nọ của mình, thì các thầy chỉ đi đến chỗ tệ hơn mà thôi. Hãy cẩn trọng về chỗ này.

Tôi thường chỉ dạy rằng sự tĩnh lặng là sự tĩnh tại; sự trôi chảy là trí tuệ. [Định là bất động; Tuệ là dòng chảy]. Chúng ta tu tập để làm tĩnh lặng cái tâm và làm cho nó bất động; để sau đó nó sẽ trôi chảy. [Như: nước tĩnh tại mà chảy; nước chảy mà tĩnh tại].

Trước tiên chúng ta học biết nước tĩnh tại là gì và nước chảy là gì. Sau khi thực tập một thời gian, chúng ta sẽ thấy cách hai dạng này hỗ trợ cho nhau như thế nào. Chúng ta cần làm cho cái tâm được tĩnh lặng, giống như nước tĩnh tại, không chảy. Rồi sau đó nó sẽ trôi chảy. Cùng lúc nó tĩnh tại và trôi chảy: điều này cũng khó mà quán tưởng, hình dung.

Chúng ta có thể hiểu nước tĩnh tại là không chảy. Chúng ta cũng hiểu nước đang chảy là không tĩnh tại. Nhưng khi chúng ta thiền tập, chúng ta nắm cả hai trạng thái này. Cái tâm của một người thiền tập thực thụ thì giống như nước tĩnh tại mà chảy, hoặc giống nước đang chảy mà tĩnh tại. Bất cứ sự gì xảy ra trong cái tâm của một người tu tập đúng Giáo Pháp thì cũng giống như nước đang chảy mà tĩnh tại. Nếu nói nó chỉ đang chảy là không đúng. Nếu nói nó chỉ tĩnh tại thì cũng không đúng. Nhưng bình thường thì nước tĩnh tại là không chảy và nước chảy là đang chảy. Đó là cái bình thường của nước. Nhưng khi chúng ta có sự trải nghiệm trong tu tập, cái tâm sẽ ở trong trạng thái như nước đang trôi chảy mà tĩnh tại, như nước tĩnh lặng mà trôi chảy vậy.

Đây là điều chúng ta chưa từng trải hay nhìn thấy. Thường thì tư duy và mắt chúng ta nhìn thấy nước chảy là nước đang chảy. Khi chúng ta nhìn thấy nước tĩnh tại là nước không chảy. Nhưng tâm của chúng ta thì khác, khi chúng ta tu tập đúng đắn thì nó thực sự là khác: nó tĩnh tại mà trôi chảy, nó chảy mà tĩnh tại. Trong tiến trình tu tập theo Giáo Pháp, chúng ta có trạng thái định tâm (*samādhi*) và trí tuệ hòa hợp với nhau. Chúng ta có giới hạnh, thiền tập và trí tuệ. [Giới, định, tuệ]. Nếu chúng ta tu tập đúng đắn và có được các phần đó thì dù chúng ta đang ngồi đâu, cái tâm cũng tĩnh tại và trôi chảy. Nước tĩnh tại mà chảy. Với sự ổn định về thiền tập cộng với trí tuệ, sự tĩnh lặng và sự minh sát, cái tâm sẽ là như vậy. Giáo Pháp là như vậy. Nếu các thầy đạt đến

Giáo Pháp thì trong mọi lúc mọi nơi các thầy đều có trải nghiệm như vậy. Được tĩnh lặng và có trí tuệ, tức có định và có tuệ: tĩnh tại mà trôi chảy; chảy mà tĩnh tại.

Khi điều này xảy ra trong cái tâm của một người thiền tập, đó là một trạng thái khác thường và lạ thường đối với người ấy; nó khác với trạng thái bình thường mà tâm của người đó đã từng biết tự trước giờ. Trước giờ, khi cái tâm trôi chảy, thì nó chảy. Khi nó đang tĩnh tại, thì nó không chảy, nó chỉ đứng yên—tâm lúc đó có thể được so với nước theo cách như vậy. Nhưng giờ thì tâm đã tiến vào một trạng thái giống như nước đang chảy mà tĩnh tại, nước tĩnh tại mà đang chảy. Dù đang đứng, đang ngồi, đang đi, hay đang nằm, tâm vẫn như nước đang tĩnh lặng mà chảy. Tu tập làm cho tâm được như vậy là ta đang có được cả sự tĩnh lặng và trí tuệ, có cả định và tuệ.

Mục đích của sự tĩnh lặng (định) là gì? Tại sao chúng ta cần phải có trí tuệ (tuệ)? Tất cả những trạng thái đó chỉ nhằm mục đích giải thoát chúng ta khỏi khổ, không vì mục đích nào khác. Hiện thời chúng ta đang sống với sự khổ (*dukkha*), không hiểu biết sự khổ, và do vậy cứ sống dính với nó. Nhưng nếu cái tâm đạt đến trạng thái như tôi vừa nói trên, thì sẽ có được nhiều loại sự hiểu biết (tri kiến) khác nhau. Người ấy sẽ hiểu biết về khổ, hiểu biết về nguyên nhân khổ và hiểu biết về cách tu tập để đạt đến sự chấm dứt khổ. Đó chính là những sự thật Thánh Đế. Bốn diệu đế đó sẽ tự hiển hiện khi tâm có sự "tĩnh tại mà trôi chảy".

Khi tâm được như vậy thì dù chúng ta đang làm gì chúng ta cũng không bị lãng tâm, thất niệm; thói tính lãng tâm thất niệm sẽ suy yếu dần và mất luôn. Dù chúng ta trải nghiệm sự gì chúng ta sẽ không rớt vào lãng tâm thất niệm bởi vì tâm sẽ tự nhiên bám chặt vào sự tu tập, nó không hề buông lỏng giây phút tu tập nào. Tâm sẽ tự nó sợ buông lỏng

hay đánh mất sự tu tập. Khi chúng ta tiếp tục tu tập và học hiểu thêm từ trải nghiệm thì chúng ta sẽ "uống" Giáo Pháp càng lúc càng nhiều hơn, và lòng tin của chúng ta càng tăng cao hơn.

Đối với một người tu tập thực thụ thì nó sẽ xảy ra như vậy. Chúng ta không nên làm loại người chỉ biết dựa theo người khác. Nếu các bạn tu của chúng ta không chịu tu tập, ta cũng không chịu tu, bởi tu một mình ta thấy ngượng. Hoặc nếu họ ngừng tu hay bỏ tu, ta cũng ngừng tu hay bỏ tu theo họ. Hoặc nếu họ tu thì ta tu theo. Hoặc nếu sư phụ bảo ta làm gì ta mới làm theo. Nếu thầy bảo chúng ta không tu, ta không tu. Tất cả những trường hợp đó đều không hay, những cách dựa theo người khác thì khó mà nhanh đạt đến giác ngộ.

Chúng ta đang tu tập ở đây vì cái gì? Khi chúng ta có một mình, chúng ta nên có thể tự tu tập liên tục được. Bây giờ, khi chúng ta đang sống tu chung với nhau trong chùa ở đây, khi đến giờ tu chung (giờ tụng kinh, giờ thiền tập buổi sáng và buổi tối theo chuẩn mực trong chùa), chúng ta nên đến chung và cùng tu tập theo các chuẩn mực của chùa. Chúng ta xây dựng thói quen để cách tu tập của chúng ta được nhập vào trong tim chúng ta, và sau đó nếu chúng ta có sống tu ở đâu, chúng ta vẫn có thể duy trì những chuẩn mực và nhịp độ tu tập của mình theo cùng cách đó.

Điều đó giống như có được tờ giấy bảo chứng vậy. Ví dụ như khi có đức Vua Thái Lan có đến đây, chùa chúng ta có thể chuẩn bị mọi thứ một cách hoàn hảo như có thể. Vua ở lại chùa trong chốc lát rồi lại đi, nhưng ngài sẽ đóng dấu hoàng gia để chứng nhận mọi sự ở trong chùa đều ngăn nắp, tốt lành. Giờ chúng ta đang sống tu cùng nhau, và giờ là lúc chúng ta phải học giỏi cách tu tập, học hiểu về cách tu tập và đưa nó vào trong tâm chúng ta (nhập tâm) để mỗi chúng ta

có thể trở thành là người tự chứng cho chính mình. Giống như những đứa trẻ giờ đến lúc phải trưởng thành vậy.

89

Hiểu Biết Về Khổ

Khổ là sao? Nó dính vào da và ngấm sâu vào trong thịt ta; từ thịt nó ngấm sâu vào xương tủy ta. Nó giống như sâu mọt ăn vỏ cây, rồi ăn sâu vào thân cây, và ăn sâu nữa vào lõi cây, cuối cùng cây héo chết luôn.

Chúng ta lớn lên như vậy. Khổ đã chôn chặt thấu bên trong. Cha mẹ chúng ta dạy chúng ta ham muốn, tham chấp, dính chấp, coi trọng và nắm giữ mọi thứ, tin chắc rằng chúng ta đang sống với một 'linh hồn' và 'bản ngã cố định', và tin mọi thứ thuộc về chúng ta. Từ lúc được sinh ra chúng ta đã được dạy như vậy. Chúng ta nghe cha mẹ và xã hội dạy đi dạy lại từng ngày, và cách nghĩ đó đã ngấm rất sâu vào trong trái tim và tâm trí chúng ta, và nó nằm ở đó như một cảm nhận cố hữu chắc chắc trong tâm ta rồi. Chúng được dạy phải đạt được nhiều thứ, phải tích lũy và nắm giữ nhiều thứ càng tốt, phải coi chúng là quan trọng và là 'của ta'. Đó là những gì cha mẹ biết và răn dạy chúng ta hàng ngày. Do vậy, cái tư tưởng đó đã ăn sâu vào trong tâm trí, ăn sâu vào tận xương tủy của chúng ta.

Khi chúng ta quan tâm đến thiền tập, đi đến nghe những giáo lý và hướng dẫn tu tập thì những giáo lý đó không dễ hiểu chút nào đối với chúng ta. Giáo lý đó không thực sự nắm được chúng ta. Vì sao? Bởi vì giáo lý đó dạy chúng ta không coi và không làm mọi chuyện theo cách cũ mà cha mẹ và xã hội đã dạy cho chúng ta. Khi chúng ta nghe giáo lý đó, nó chẳng thấm nổi vào tâm trí chúng ta; chúng ta chỉ biết nghe bằng tai, nghe tai này lọt qua tai kia mà thôi. Người đời vốn chẳng bao giờ hiểu biết về chính mình.

Do vậy đối với nhiều người, khi ngồi nghe giáo lý chỉ giống như nghe tiếng nói chạy qua tai. Chẳng có điều gì nghe lọt vào trong tai và tác động vào tâm trí. Cũng giống như người đánh võ quyền Thái, ta cứ đánh liên tục liên tiếp nhưng đối thủ chẳng bao giờ dính đòn hay ngã gục được. Chúng ta bị dính kẹt vào cái tự ngã, tự ta và tự đại. Bậc hiền trí xưa giờ vẫn nói: giang sơn dễ dời, tâm người khó đổi. Thay đổi sang bằng núi non còn dễ làm hơn thay đổi cái 'ta' của một con người.

Thiệt vậy mà, chúng ta có thể dùng thuốc nổ để sang dời núi no. Nhưng còn cái 'ta' tự đại thì ôi thôi—người ơi, dễ gì! Bậc hiền trí chân tu đã cố dạy chúng ta cho đến tận ngày chúng ta chết, nhưng họ cũng chẳng giúp gì được để lột bỏ cái 'ta' tự đại đó của chúng ta trước khi chúng ta chết. Cái 'ta' đó vẫn còn cứng chắc và mạnh bạo. Những ý tưởng sai lạc (tà kiến) và những khuynh hướng bất thiện (gông cùm) vẫn còn cứng chắc và khó đổi dời, nhưng chúng ta thậm chí cũng không ý thức biết về điều đó. Do vậy, những bậc hiền trí lại nói việc loại bỏ cái 'ta' và chuyển hóa sự hiểu biết sai lạc (tà kiến) thành đúng đắn (chánh kiến) là việc khó làm nhất trong mọi thời đại.

Đối với chúng ta là loại người phàm phu tục tử (*puthujjana*), để tiến thân trở thành một người đạo hạnh (*kalyānajana*) là điều rất khó. *Puthujjana* có nghĩa là người ngu tối, người tối trí, người bị dính kẹt trong bóng tối và vô minh, không nhìn thấy lẽ thật của sự sống. Còn *kalyānajana* là người đã làm sáng tỏ nhiều điều. Chúng ta chỉ dạy mọi người phải biết khai sáng tức là làm cho mình giác ngộ, nhưng họ không muốn làm bởi họ không hiểu được tình cảnh thực của mình là gì, họ không hiểu cái trạng thái ngu mờ và vô minh của mình. Do vậy họ cứ mãi sống lang thang trôi giạt trong trạng thái ngu mờ đó.

Nếu chúng ta thấy một đống phân trâu trên đường ta đâu nghĩ đó là của ta. Chúng ta cứ mặc kệ nó ở đó bởi chúng ta chỉ là một đống phân dơ bẩn thôi mà.

Cách như vậy đó. Phân chỉ tốt theo một cách dơ bẩn, ô nhiễm. Giống như tiền của thì tốt cho tiện nghi đời sống, nhưng tiền của do hành vi bất thiện mà có thì nó cũng chỉ là thứ dơ bẩn, ô nhiễm. Những thứ xấu ác là thức ăn của người xấu ác. Điều bất thiện là thức ăn của kẻ bất thiện. Nếu chúng ta chỉ họ làm điều tốt thiện họ sẽ không làm, nhưng họ thích giữ yên mình như vậy bởi họ đâu nhìn thấy sự nguy hại bên trong những điều bất thiện. Nếu không nhìn ra những nguy hại thì không cách nào họ tu sửa được. Nếu quý vị nhận ra nó, quý vị biết rõ nó chỉ là đống phân, không có giá trị bằng một phân vàng. Sau khi biết rõ như vậy, quý vị sẽ muốn chọn vàng chứ đâu còn muốn đống phân trâu đó. Còn nếu quý vị không nhận ra giá trị của đống phân đó là gì, quý vị vẫn cứ muốn đống phân đó là của mình. Khi đó có ai cho vàng bạc sạch sẽ, quý vị cũng không thèm quan tâm; quý vị chỉ thấy đống phân dơ bẩn đó là giá trị.

Đó là cái 'tốt' của sự ô nhiễm. Vàng, bạc, kim cương, hột xoàn được cho là những thứ quý giá trong cõi người. Còn những thứ tanh hôi và thúi rửa thì là những thứ tốt cho ruồi nhặng và côn trùng thích ăn chúng. Nếu chúng ta lấy nước hoa thơm xịt lên những đống phân hay chỗ tanh hôi thúi rửa, ruồi nhặng sẽ lập tức bỏ đi. Nước hoa chỉ thơm đối với con người, nước hoa là hôi thúi và ghê tởm đối với ruồi nhặng, ruồi nhặng coi chỗ dơ bẩn và tanh hôi là tốt đối với chúng. Tương tự, những kẻ có cách nhìn cách nghĩ sai lầm (tà kiến) thì những thứ xấu ác bất thiện là thứ 'tốt' của họ. Những thứ ô nhiễm bất thiện là thứ họ thích và họ nghĩ rằng đó là điều 'tốt' nên làm. (Ví dụ người bất thiện thường coi sự tranh đấu giành giựt là điều phải làm mới có được hạnh phúc trong

cuộc sống). Ruồi nhặng cũng vậy, giả dụ có ai nói với chúng phân cứt là thứ hôi thối dơ bẩn, chúng sẽ nói phân cứt là thứ thơm ngon của chúng, là lẽ sống của chúng. Chúng đâu dễ thay đổi từ phân cứt qua hoa thơm trái ngọt như ong, như chim. Người có nhiều căn bất thiện cũng vậy, chúng ta không dễ gì chỉ dạy họ cái gì là thiện lành trong sạch.

Dù chúng ta có gom một đống hoa thơm ngát để giữa chợ, ruồi nhặng cũng chẳng thèm để ý đến. Giả dụ như chúng ta có trả tiền nhiều cho chúng bu lại, chúng cũng chẳng thèm. Nhưng nếu có thứ dơ bẩn như ruột cá, đầu tôm, rác rưởi ở đó, dù hôi thối ghê tởm cỡ nào chúng cũng lập tức bu bám; bởi đối với chúng đó mới là mùi vị thơm ngon, đó mới là lẽ sống còn của chúng. Tà kiến cũng giống như vậy, tà kiến nhận cái xấu ác ô nhiễm làm cái 'đúng', làm lẽ sống. Người tà kiến chỉ thích làm những điều bất thiện, bởi họ cho đó là điều 'tốt' cần phải làm, coi đó là lẽ sống còn của họ. Cái dơ bẩn ô nhiễm đối với người thiện lành trong sạch lại là cái trong sạch tốt đẹp của những người bất thiện. Người bất thiện sống đắm chìm trong những suy nghĩ và hành động bất thiện, nhưng họ coi đó là lẽ sống, là 'tốt' đối với họ. Còn điều tốt lành, như hương hoa mật ngọt của con ong chỉ là thứ hôi thối đáng chê đối với ruồi nhặng. Bởi ruồi nhặng đâu nhận ra giá trị của hương hoa mật ong nên nó đâu thay đổi được. Người bất thiện cũng không nhận ra giá trị của những việc thiện lành, không nhận ra sự nguy hại và ô nhiễm của những điều xấu ác, bởi vậy họ đâu có thay đổi và tu sửa được.

Cái khó là chỗ đó. Cái khó là chỗ cách nhìn và cách nghĩ. Cái khó là chỗ tà kiến. Đó là cái khó khăn trong tu tập, nhưng tu tập là chúng ta phải chịu khó để vượt qua cái khó khăn để đạt đến cái dễ chịu, bình an. Trong Giáo Pháp, chúng ta bắt đầu bằng sự thật về khổ (*dukkha*), đó là cái tính

chất khổ, cái mặt khổ, cái mặt bất toại nguyện của mọi sự sống. Nhưng ngay khi chúng ta nếm trải khổ, chúng ta thấy đau lòng. Chúng ta không muốn nhìn thấy khổ, chúng ta không muốn nhìn vào sự khổ. Khổ (*dukkha*) đích thực là sự thật, nó là thực tại, nhưng chúng ta không muốn đến gần nó hay đối diện với nó. Theo một cách nào đó, chúng ta không muốn nhìn thấy khổ, không muốn nhìn vào cái mặt khổ tất yếu của sự sống. Điều này giống như cách chúng ta không thích nhìn người già, chúng ta chỉ thích nhìn người trẻ đẹp.

Nhưng, về lý khoa học mà nói, nếu chúng ta không chịu nhìn vào sự khổ thì chúng ta sẽ không bao giờ hiểu được sự khổ, cho dù chúng ta có sống và chịu khổ qua bao trăm ngàn kiếp. Khổ là một lẽ thực, đó là sự thật tất yếu, là chân lý, đó là thánh đế. Nếu chúng ta cho phép bản thân mình đối diện với sự khổ, nhìn vào sự khổ, thì chúng ta đã bắt đầu có thể tìm ra con đường thoát khỏi sự khổ đó. Lý tu mở đầu của Đức Phật là vậy. Nếu chúng ta chịu đi và chịu gặp chỗ bí đường thì ở đó chúng ta mới nghĩ ra cách để thoát ra khỏi thế bí đó, mới có thể tìm ra lối để vượt qua nó. Tương tự, khi chúng ta gặp phải những sự khó khổ, chúng ta phát triển sự hiểu biết và trí tuệ như vậy. Nếu không đối diện và tìm hiểu những sự khó khổ là gì, làm sao chúng ta có được sự hiểu biết và trí tuệ về chúng. Nếu không chịu nhìn vào sự khổ, thì coi như chúng ta không thực sự nhìn vào những vấn đề khó khổ và giải quyết chúng; chúng ta cứ để mặc cho chúng đến đi một cách thản nhiên, chúng ta cứ để cho chúng liên tục bao quanh sự sống và cuộc đời của chúng ta.

Cách huấn luyện của tôi là để mọi người dính vào khổ, bởi vì khổ chính là con đường của Đức Phật đi đến sự giác ngộ. Phật muốn chúng ta nhìn sự khổ và nhìn thấy nguyên nhân của khổ, nhìn thấy sự thật của trạng thái chấm dứt khổ, và nhìn thấy con đường dẫn đến trạng thái sự chấm dứt khổ

đó. Đó là cách thoát khổ của những bậc thánh nhân (*ariya*), những bậc giác ngộ đã làm. Nếu quý vị không chịu đi theo cách đó thì không có lối thoát. Cách duy nhất là hiểu biết về khổ, hiểu biết nguyên nhân của khổ, hiểu biết sự thật của trạng thái diệt khổ, và hiểu biết cái con đường dẫn ta đến trạng thái diệt khổ thoát khổ đó. Đây chính là cách những bậc thánh nhân (*ariya*), bắt đầu là những người Nhập Lưu (*Tu-đà-hoàn*) đã có thể thoát khổ. Cần phải hiểu biết về khổ. Hiểu biết về sự khổ là điều cần thiết.

Nếu chúng ta hiểu biết rõ về sự khổ, chúng sẽ nhìn thấy nó trong tất cả mọi sự chúng ta trải nghiệm. Nhiều người cảm giác rằng họ đâu có bị khổ đau gì nhiều. Đi tu theo đạo Phật là nhằm mục đích giải thoát bản thân khỏi khổ đau. (Vậy tại sao lại nói chúng ta cần phải nếm trải và nhìn vào sự khổ đau?). Tại sao chúng ta phải chịu nếm trải thêm khổ nữa, vậy là sao?. Là như vầy, khi khổ khởi sinh, chúng ta nên suy xét điều tra về nó để thấy được nguyên nhân của nó. Rồi sau khi chúng ta đã hiểu rõ nguyên nhân của nó, chúng ta có thể tu tập để diệt trừ những nguyên nhân đó. Tiến trình Phật đã khai giảng là: khổ, nguyên nhân khổ, diệt trừ khổ. Để đi đến sự diệt khổ thì chúng ta phải hiểu biết con-đường tu tập, hiểu biết đạo-lý của Phật. Rồi đến lúc chúng ta đã đi thành công hết con đường đó, khổ sẽ không còn khởi sinh nữa; chỗ đó chính là lối thoát ra, lúc đó ta đã giải thoát khỏi mọi sự khổ.

Nhưng việc tu theo đạo lý của Phật là đi ngược lại những thói tâm và kiến chấp tự hồi nào giờ của chúng ta. Làm ngược lại những thói tâm thói tính sẽ gây ra nhiều khổ đau. Theo thói thường chúng ta sợ khổ đau. Nếu làm điều gì làm chúng ta khổ đau thì chúng ta đâu muốn làm nó. Thói thường chúng ta chỉ muốn thấy những thứ tốt và đẹp, còn những thứ khổ và xấu thì chúng ta không thích dính vào.

(Nhưng đạo Phật thì dạy chúng ta làm ngược lại). Khổ là một sự thật, khổ là chân lý, khổ là một chân pháp (*saccadhamma*). Nếu có khổ xảy ra trong tâm quý vị thì quý vị mới nghĩ đến phương cách giải thoát khỏi khổ chứ. (Không có khổ thì giải thoát là giải thoát khỏi cái gì?). Chính khổ sẽ dẫn dắt chúng ta biết quán xét, điều tra về nó. Chúng ta sẽ không bị mê ngủ mê man bởi vì lúc đó chúng ta có ý định (ý hành) điều tra suy xét về những sự khổ đau để tìm ra *điều gì đích thực đang diễn ra trong tâm*, chúng ta sẽ cố gắng tìm ra những nguyên nhân và những hậu quả của chúng.

Những người đang sung sướng thì không phát triển trí tuệ hiểu biết. Họ đang ngủ say. Giống như một con chó đã ăn no nê rồi nằm lăn ra ngủ vậy. Nó chẳng muốn làm gì nữa. Nó chỉ nằm lăn ra ngủ suốt ngày. Nó cũng chẳng thèm thức dậy sủa khi có ăn trộm vô nhà—nó quá no nê nên chỉ muốn nằm nghỉ ngủ. Nếu chúng ta chỉ cho nó ăn vừa phải, nó sẽ luôn thức tỉnh và cảnh giác. Nếu có ăn trộm lẻn vô, nó cũng cảnh giác được và nhảy ra sủa. Quý vị hiểu được chỗ này không?

Nhân loại chúng ta bị mắc bẫy và bị cầm tù trong thế gian này, và chúng ta có hàng đống những rắc rối khó khăn như vậy; và chúng ta luôn phải sống trong đầy dẫy nghi ngờ và lo âu. Đây không phải chuyện nhỏ, không phải chỉ là trò chơi hay chỉ là hoàn cảnh ngắn hạn của mỗi người. Đây thực sự là tình cảnh khó khăn và đầy phiền não của tất cả mọi người. Chúng ta đều đang ở trong tình thế nghiêm trọng đó, chứ không phải chỉ đang ở trong một hoàn cảnh khó khăn ngắn hạn. Có nhiều thứ chúng ta cần phải trừ bỏ. Theo cách và đạo lý của đạo Phật, để tu tập tu dưỡng tâm linh, chúng ta cần nên từ bỏ thân này của chúng ta, từ bỏ cái bản thân của chúng ta. (Từ bỏ không có nghĩa là đi giết chết thân này, từ bỏ là từ bỏ sự chấp thân này là 'ta', là 'của ta'). Chúng ta phải

chọn cách giải quyết để mang lại sự sống thực sự cho chúng ta. Từ bỏ, chúng ta có thể nhìn tấm gương của những người từ bỏ, chẳng hạn như Đức Phật lịch sử. Phật trước khi đi tu là thuộc tầng lớp chiến sĩ cao quý trong hệ cấp phong kiến trong xã hội thời đó, Phật là thái tử của một đất nước giàu đẹp thời đó, nhưng Phật đã có thể bỏ hết tất cả mọi thứ sau lưng và không thối chuyển. Là một người thừa kế quyền lực và sự giàu có bậc nhất thời đó, nhưng Phật đã từ bỏ tất cả.

Khi chúng ta nói về Giáo Pháp vi tế vi diệu, hầu hết mọi người đều thấy sợ. Họ không dám bước vào Giáo Pháp, không dám thử bước vào đạo. Ngay cả khi nói "Đừng làm điều xấu ác" thì hầu như chẳng mấy ai làm được. Tình cảnh chung là như vậy đó. Do vậy tôi đã cố tìm mọi cách để chỉ dạy, để mọi người có thể vượt qua tình trạng này. Tôi hay nói với họ như vầy: dù chúng ta đang vui hay buồn, sướng hay khổ, đang khóc hay đang ca hát thì cũng vậy thôi—sống trong thế gian này chúng ta chẳng khác gì đang sống trong cái lồng. Chúng ta đâu có vượt ra khỏi tình trạng giới hạn của cái lồng. Dù có giàu đến đâu cũng đang sống trong cái lồng đó. Dù có nghèo đến đâu cũng đang sống chung trong cái lồng đó. Nếu có đang vui mừng ca hát thì cũng đang ăn mừng ca hát ở trong cái lồng. Nếu đang được vinh danh vinh phận thì cũng là sự vinh danh trong cái lồng đó.

Cái lồng đó là cái gì? Đó là cái lồng của sự sinh, cái lồng của sự già, cái lồng của sự đau bệnh, cái lồng của sự chết. Sinh, già, bệnh, chết. Chúng ta đâu chạy thoát khỏi cái lồng đó. Theo một cách nhìn, chúng ta đang bị giam cầm trong cái 'lồng' thế gian này. Cứ suốt ngày suốt đời nghĩ "đây là của ta", "đó là của ta". Chúng ta ngu mờ, chẳng biết chúng ta đích thực là gì và đích thực đang làm gì. Đích thực, tất cả việc chúng ta đang làm chỉ là tích tạo thêm những khổ đau cho mình. Đâu phải thứ gì xa xôi gây ra khổ đau cho chúng

ta đâu, chính chúng ta tạo ra khổ đau cho mình: *chính là chúng ta không chịu nhìn vào chính mình*. Dù có được sung sướng và hạnh phúc bao nhiêu, nhưng sau khi được sinh ra trên đời này chúng ta không thể tránh khỏi sự già, bệnh, chết. Đó chính là sự khổ đau, đó chính là nghĩa của chữ *dukkha*, ngay bây giờ và tại đây.

Chúng ta luôn luôn bị khổ sở vì khổ đau và bệnh tật. Khổ đau và bệnh tật có thể xảy ra bất cứ lúc nào? Giống như chúng ta vừa ăn cắp thứ gì. Người ta có thể đến bắt tù bất cứ lúc nào. Đó là tình cảnh của chúng ta, tình cảnh của kiếp sống này. Đầy hiểm nguy và rắc rối. Chúng ta đang sống giữa nhiều hiểm họa; sinh, già, bệnh, chết đang thống trị kiếp sống của chúng ta. Chúng ta không thể chạy đi đâu, không thể thoát khỏi nó. Như chim trong lồng, như cá trong chậu. Chúng có thể đến bắt ta bất cứ lúc nào—chúng luôn luôn có cơ hội tốt để đến bắt ta. Già, bệnh, chết luôn luôn có mặt. Do đó chúng ta chỉ biết cam phận và chấp nhận tình cảnh đó. Chúng ta cần phải biết bào chữa tội lỗi của chúng ta. Nếu biết làm vậy, bản kết án có thể sẽ nhẹ bớt. Nhưng nếu ta không chịu bào chữa biện hộ, chúng ta sẽ chịu bản án nặng nề hơn. Nếu biết bào chữa, chúng có thể nhẹ tay với ta ít nhiều; chúng ta sẽ không bị cầm tù quá lâu.

(Nếu ta không nhìn nhận khổ, khổ sẽ càng nặng hơn).

Khi thân được sinh ra nó không thuộc về 'ai' hết. Giống như cái thiền đường này vậy. Sau khi được xây xong, thằn lằn đến ở. Những côn trùng và bò sát cũng đến ở. Thậm chí rắn cũng vô ở. Mọi vật đều có thể đến ở. Nó không chỉ là cái sảnh đường của chúng ta; nó là sảnh đường của mọi vật.

Những thân này của chúng ta cũng vậy. Chúng không phải của chúng ta. Chúng ta đến ở trọ trong các thân và tùy thuộc vào chúng. Bệnh, đau, già...đến ở trong thân, và ta cũng chỉ là kẻ ở chung trong thân. Đến khi các thân này trải

qua những khổ, già, bệnh, đau...rồi chúng tan rã và chết, đó không phải là ta chết. Đó là thân già, bệnh, chết; đâu phải chúng ta chết đâu. Hãy suy xét và chánh niệm một cách rõ ràng về điều này. Và sau khi hiểu biết rõ như vậy, sự ràng buộc vào thân này của chúng ta sẽ từ từ được tháo buông ra. Thân chỉ là tạm bợ, thân này chỉ là giả tạm, phù du. Ta không còn chấp thủ thứ gì của cái thân này nữa. (Gông cùm 'thân kiến' sẽ từ từ phai biến).

Sinh đã tạo ra gánh nặng cho chúng ta. Nhưng thông thường chẳng ai chấp nhận lẽ thực đó. Chúng ta thường cho rằng sự sinh ra đâu phải là kẻ thù lớn nhất. Chúng ta cho rằng sự chết và sự không được tái sinh lại (làm người, làm tiên) mới là điều tệ hại nhất. Đó là cách chúng ta nhìn mọi thứ. Chúng ta thường chỉ biết nghĩ mình sẽ cần có thêm được bao nhiêu nữa trong tương lai. Và do vậy chúng ta dục vọng nhiều hơn: "Ước gì kiếp sau ta được sinh ra làm tiên làm trời, hoặc được sinh ra làm người giàu có sung sướng". Chúng ta chỉ biết nghĩ xa đến vậy thôi, chỉ biết đòi hỏi những thứ đó.

Thực ra chúng ta đang đòi hỏi thêm những gánh nặng nặng nề hơn mà thôi! Nhưng chúng ta cứ nghĩ những thứ đó mới mang lại hạnh phúc cho tương lai và kiếp sau. Vì nghĩ và tham muốn như vậy nên việc học hiểu thâm nhập Giáo Pháp là quá khó làm đối với chúng ta. Để làm được điều đó chúng ta cần phải có sự quán xét điều tra một cách nghiêm túc.

Cách suy nghĩ của chúng ta là hoàn toàn khác với ý dạy của Phật. Cách nghĩ đó chỉ mang thêm gánh nặng. Phật thì dạy phải trút bỏ và dẹp bỏ những tham dục đó. Nhưng chúng ta cứ than "Tôi không thể làm được". Do vậy chúng ta cứ tiếp tục mang vác những tham vọng và nó càng lúc càng nặng hơn. Từ lúc được sinh ra chúng ta đã mang vác cái gánh nặng đó rồi.

Rồi cứ tham, tham nữa, tham vọng hơn nữa, quý vị có biết dục vọng có giới hạn của nó không? Tới mức nào nó được thỏa mãn? Nếu quý vị chịu suy xét nó thì quý vị sẽ thấy dục vọng (*tanhā*) là không thể thỏa mãn được. Nó cứ tiếp tục muốn, muốn nữa; ngay cả lúc nó gây ra khổ đau chết người, ngay cả đến lúc sắp chết nó vẫn còn tham muốn. Dục vọng cứ liên tục muốn và muốn nữa, bởi không khi nào nó được thỏa mãn.

Đây là chỗ quan trọng. Nếu mọi người biết nghĩ suy theo một cách cân bằng và đúng mực—chà, ví dụ như nói về quần áo. Chúng ta cần bao nhiêu bộ đồ? Và thức ăn- chúng ta cần bao nhiêu để ăn? Cùng lắm một bữa ăn chúng ta ăn hai dĩa đầy thì cũng quá đủ no vậy. Nếu chúng ta biết giữ điều độ và sống theo chừng mực đúng đắn thì chúng ta sẽ thấy nhẹ nhàng và hạnh phúc, nhưng ít có ai chịu làm như vậy.

Những lời Phật đã hướng dẫn là dành cho "người giàu". Biết hài lòng với cái mình đang có là "người giàu". Giáo lý này là để cho "người giàu". Đó là giáo lý đáng để học hỏi, đáng để quán chiếu với thực tế. (Giàu về mặt trí tuệ tâm linh). Trước tiên, đó là lối sống có đạo đức. Khi cuộc sống chúng ta đã tạm ổn định, chúng ta nên nghĩ thêm về cuộc sống tâm linh. Ta có thể tái sinh về bất kỳ cõi nào sau khi chết. Lối sống có đạo đức giúp tránh những con đường dẫn xuống những cõi thấp xấu (như địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh).

Rồi đến phần Giáo Pháp cao sâu hơn. Có thể một số người không hiểu nó. Ví dụ, nhiều người nghe Phật nói rằng đối với Phật, Phật không còn sinh nữa (sinh đã tận) thì họ thấy khó chịu. *Nói thẳng ra, Phật nói chúng ta không nên được sinh ra nữa, vì sinh là nguyên nhân khổ. Chỉ là từ cái sinh mà khổ, hãy suy xét kỹ về điều này. Sau khi sinh là có khổ đi theo. Khổ có mặt ngay lúc sinh*. Chúng ta cứ nghĩ nhờ có sinh nên chúng ta

có có mắt, có mũi, miệng, đủ thứ. Giờ lại nghe người ta tu hành để...không còn được sinh ra nữa, nghe vậy chúng ta thất vọng và sợ hãi, chẳng ai muốn tu hành để đi đến đó. Nhưng giáo lý sâu sắc nhất của Phật là ở chỗ đó.

Tại sao chúng ta đang có khổ? Bởi vì chúng ta đã được sinh ra. Do vậy, chúng ta được dạy để chấm dứt sinh. Chỗ này không phải chỉ nói về sự sinh tử của thân này. Thân này sinh ra rồi chết đi, chuyện đó một đứa trẻ con cũng biết. Khi hơi thở chấm dứt, thân chết, nằm thành xác chết. Đây là cách chúng ta hay tả về cái chết. Người chết tắt thở. Nhưng còn cái người chết đang thở—chính là ta đang sống mà chết đi trong từng giây từng phút—thì chẳng ai để ý đến. Chúng ta chỉ người chết là chỉ cái xác chết thôi. Đó là chết.

Sinh cũng vậy, khi nói sinh là ta nghĩ đến việc một người mẹ đến nhà thương sinh ra đứa con. Chúng ta chỉ biết về một cái thân được sinh ra, nhưng lúc nào cái tâm được sinh ra thì ta không biết được. Những trạng thái tâm thì có mặt lúc nào? Khi ta bực mình chuyện nhà cửa, ta có để ý tâm đó từ đâu sinh ra? Lúc có tâm trạng thương mến. Lúc có tâm trạng bực bội. Lúc dễ chịu, lúc khó chịu—đủ thứ loại trạng thái của tâm. Đó là sinh.

Khi mắt nhìn thấy thứ gì gây khó chịu, khổ sinh ra. Ta nghe điều gì dễ chịu, khổ cũng sinh ra. Cuối cùng cũng chỉ là khổ. (Sướng, dễ chịu, hạnh phúc...chỉ là mặt khác của khổ mà thôi).

Phật tóm lại rằng: chỉ có một đống khổ. Khổ sinh và khổ diệt. Tất cả chỉ có vậy. Chúng ta cứ chụp lấy và dính vào khổ, dính vào khổ sinh, dính vào khổ diệt, nhưng chưa bao giờ hiểu về nó.

Khi khổ khởi sinh, ta nói mình có khổ. Khi khổ chấm dứt, ta gọi đó là sướng (lạc). Khổ và sướng chỉ là hai mặt của

một nguyên nhân. Chỉ là do khổ. Lúc nó sinh thì gọi là khổ, lúc nó hết thì gọi là sướng. Chúng ta được dạy để quan sát thân và tâm đang sinh và đang diệt. Chẳng có gì khác ngoài tấn tuồng này của khổ.

Nói lại, chúng ta nhận thấy khổ khi khổ khởi sinh. Rồi khi khổ hết chúng ta nhận thấy sướng. Chúng ta nhìn nó và gán cho nó là sướng, nhưng thực ra nó không phải vậy. Đó chỉ là sự hết khổ, sự chấm dứt khổ. Khổ khởi sinh và biến mất, có rồi mất, sinh rồi diệt, và chúng ta cứ chụp lấy nó, và phân thành khổ và sướng. Sự sướng (hạnh phúc, dễ chịu) có mặt, ta thấy vui. Sự không sướng (bất hạnh, khó chịu) có mặt, ta thấy buồn. Thực ra sướng hay không sướng chỉ là do khổ diệt hay khổ sinh mà thôi, chỉ là một thứ sinh rồi diệt. Khi có sinh, thì có cái gì đó. Khi có diệt, nó không còn cái đó. Đây chính là chỗ chúng ta bị rối tâm. Do vậy, Phật đã dạy rằng: chỉ có khổ sinh và khổ diệt, và ngoài đó ra, chẳng có gì khác.

Chúng ta không nhận ra được rằng chỉ có khổ, bởi vì khi khổ chấm dứt, ta thấy sướng ở đó. Chúng ta chụp lấy sướng và dính vào nó. Nhưng chúng ta chẳng hiểu được nó là gì, thực ra đó chỉ là sự sinh và diệt của một thứ là khổ.

Phật tóm tắt lại rằng chỉ có sự sinh và diệt, ngoài ra chẳng có gì khác. Điều này trông khó nghe, hoặc nghe khó hiểu. Nhưng ai thực sự cảm nhận được giáo pháp sẽ sống bình tâm mà không phụ thuộc vào thứ gì trên đời và sống thư thái. (Không chấp khổ, không chấp sướng).

Sự thật là như vậy. Sự thật là trên thế giới này chẳng có thứ gì làm cho chúng ta khổ. Chẳng có gì đáng làm ta lo lắng về nó. Chẳng có gì đáng để ta khóc than hay tức cười về nó. Về bản chất, chẳng có gì bi thảm hay khoái lạc. (Khổ là do chúng ta tự cảm nhận, do chúng ta nghĩ, do chúng ta chọn lấy).

Nếu chúng ta thực sự hiểu biết giáo pháp và quán xét liên tục, thì chẳng có gì là một cái gì cả; duy nhất chỉ là sự sinh và diệt. Không có khổ hay sướng đích thực. Khi ta nhìn ra không có sướng không có khổ, thì tâm ta được bình an. Nhưng khi có khổ và có sướng, thì có sự trở thành (nghiệp hữu) và có sự sinh. Đó là sự chuyển hóa (tái sinh) bất tận.

Chúng ta thường cố làm hết khổ để làm khởi sinh ra sướng. Đó là điều chúng ta muốn. Nhưng cái chúng ta muốn không phải là sự bình an thực sự; đó chỉ là khổ và sướng. (Hai thứ đều có mặt thì không thể gọi là bình an hay bình tâm được). Mục đích của Phật là dạy cho chúng ta cách tu hành để tạo ra loại nghiệp (*kamma*) vượt trên cả khổ và sướng, và nó mang lại sự bình an. Nhưng thói thường chúng ta hay nghĩ rằng chỉ có hạnh phúc mới đem lại sự bình an. Khi chúng ta tìm thấy vài điều hạnh phúc (tiền bạc, nhà cửa, gia đình, con cái, công việc...), chúng ta nghĩ rằng đã đủ tốt.

Do vậy, chúng ta nghĩ có được nhiều thứ là tốt, thói thường là vậy. Chúng ta chỉ nghĩ đến công thức: Làm tốt mang lại kết quả tốt, và chỉ có kết quả tốt thì chúng ta mới hạnh phúc. Chúng ta nghĩ làm nên hạnh phúc như vậy là đủ, nên không cần làm gì nữa. Nhưng liệu những điều tốt đó có tồn tại được lâu hay không?. Không. Chúng ta cứ chạy tới, chạy lui, lo này, lo nọ, tính này, tính nọ, nếm trải đủ thứ tốt và xấu, cố gắng cả ngày và đêm để cố giữ cho được những thứ hạnh phúc mà ta gọi là tốt đó.

(Giàu thì lo giữ của cải, danh phận..., nghèo thì lo giữ từng nồi cơm, manh áo, chỗ ở..., đó là cách chúng ta nghĩ sẽ mang lại hạnh phúc. Do vậy, ngày đêm ta phải lo lắng, tính toán sao cho giữ được những thứ đó mới giữ được hạnh phúc. Và cuộc sống chỉ là một sự đeo đuổi liên tục, không có sự bình an đích thực).

Phật dạy rằng trước hết ta nên từ bỏ những điều xấu ác, làm những điều tốt thiện. Thứ hai, Phật dạy ta về sau cũng phải từ bỏ luôn cả điều xấu và điều tốt, không dính líu gì vào chúng, bởi vì chúng giống như những thứ nhiên liệu, rồi cũng bắt cháy thành lửa khổ. Tốt là nhiên liệu. Xấu cũng là nhiên liệu. (Vì vậy: không nghĩ thiện, không nghĩ ác mới là cách đúng đắn).

Nhưng, nếu chúng ta cứ chỉ giảng giáo lý ở mức trình độ này ta sẽ giết chết nhiều người. Nói kiểu rốt ráo "không nghĩ thiện, không nghĩ ác" thì người ta khó mà theo kịp. Do vậy tốt nhất chúng ta quay lại bước căn bản và bắt đầu chỉ dạy họ về giới hạnh đạo đức. Giới hạnh là không làm hại lẫn nhau. Phải tự chịu trách nhiệm với hành động của mình và không nên hãm hại hay lợi dụng người khác. Phật dạy điều đó, nhưng chỉ riêng điều đó mà người ta cũng không biết dừng lại.

Tại sao chúng ta lại ở đây, trong thế giới này, trong tình cảnh này? Đó là do sinh. Khi hết sinh là hết khổ, hết sinh là không còn sinh vào cảnh giới khổ đau nào nữa. Giống như Phật đã nói trong bài khai giảng đầu tiên, kinh Chuyển Pháp Luân, rằng: "Sinh đã tận. Đây là kiếp sống cuối cùng của ta. Không còn sự tái sinh nữa đối với Như Lai (*Tathāgata*)."

Vậy mà ít ai biết được điểm này, chẳng mấy ai biết quay lại ngay chỗ "sinh" này để suy xét quán chiếu theo những nguyên lý mà Phật đã chỉ dạy. Nhưng nếu chúng ta có niềm tin và bước đi theo con đường của Đức Phật [đạo Phật] thì chúng ta sẽ được trả công bằng kết quả tốt lành. Nếu mọi người thực sự biết nương tựa vào các phẩm hạnh của Tam Bảo thì sự tu tập sẽ dễ dàng hơn.

90

Tu Tập Tận Tâm

[9]Trong mọi nhà và mọi cộng đồng, dù chúng ta đang sống ở nông thôn, trong thành, trong rừng hay trên núi, chúng ta cũng đều trải nghiệm những sự sung sướng và khổ đau. Quá nhiều người trong chúng ta thiếu một nơi nương tựa, thiếu một miếng đất, thiếu một khu vườn để chúng ta có thể vun trồng những phẩm hạnh thiện lành của trái tim chúng ta. Chúng ta quá nghèo nàn về mặt tâm linh bởi chúng ta không thực sự có cam kết thực hành, bởi chúng ta không có được sự hiểu biết rõ ràng cuộc sống này nghĩa là gì và chúng ta cần phải làm những gì. Từ nhỏ đến lớn, chúng ta chỉ biết mỗi một việc là đi tìm sự hưởng thụ và thích thú của những khoái lạc giác quan. Chúng ta chẳng bao giờ nghĩ đến những mối hiểm họa khi đang sống trôi giạt trong kiếp sống này, trong những việc gia đình, xã hội...

Chúng ta không có một miếng đất để vun trồng và một ngôi nhà thực sự để ở, chúng ta không có một nơi nương tựa nào bên ngoài, và sự sống của chúng ta đầy những khó khăn và sầu não. Còn bên trong tâm này thì nghiêm trọng hơn, chúng ta cũng thiếu giới hạnh (*sīla*) và Giáo Pháp trong đời sống của mình, chúng ta cũng thiếu đi nghe học giáo lý và thiếu thực hành Giáo Pháp. Hậu quả là chúng ta có rất ít trí tuệ trong đời sống, và mọi thứ cứ diễn ra theo chiều xuống dốc và suy đồi. Đức Phật, vị thầy của chúng ta, có đầy lòng từ ái (*mettā*) dành cho mọi chúng sinh. Phật đã hướng dẫn những người con của những gia đình tốt có thể xuất gia đi tu và chứng ngộ chân lý,họ đi tu để thiết lập truyền bá Giáo

---

[9] (Giảng cho nhiều nhiều Phật tử tại gia, có cả các tăng, nhân dịp lễ chùa họ đến để tu tập, giữ giới và nghe giảng pháp).

Pháp vì hạnh phúc và ích lợi của số đông nhiều người. Phật đã dạy mọi người những cách làm ăn chân chính, dạy mọi người biết sống chừng mực và tiết kiệm tiền của, dạy họ biết cẩn trọng về sự đúng và sai trong tất cả mọi hành động của mình.

Nhưng chúng ta thường thiếu cả hai, thiếu nơi nương tựa ở bên ngoài để hỗ trợ cho một đời sống vật chất chân chính và thiếu nơi nương tựa bên trong để hỗ trợ một đời sống tâm linh đúng đắn. Ở khắp nơi tình trạng là như vầy: thời gian trôi qua và mọi người càng già đi nhưng họ càng ở xa Giáo Pháp. Nguyên nhân là do ngu si và do họ còn sống trong những cảnh nghèo khó. Chẳng ai muốn học đạo khi đang đối diện với nghèo khó, nghèo không đủ miếng ăn mà nghĩ gì đến đạo. Ngay cả khi họ sống gần chùa họ cũng chẳng muốn đến đó để nghe dạy về đạo lý, bởi họ vẫn còn dính kẹt trong nghèo đói và đầy rắc rối. Nhưng Phật vẫn khuyên dạy rằng, dù chúng ta có quá nghèo khó về vật chất, chúng ta cũng không nên để nó làm nghèo nàn trái tim và cái tâm của mình, đừng để mình thiếu đói sự hiểu biết và trí tuệ. Dù lũ lụt đang tràn ngập ruộng đồng, làng mạc và nhà cửa đến mức tai ương chết chóc, nhưng chúng ta đừng để chúng tràn ngập và tàn phá cái tâm và trái tim của chúng ta. (Phật coi tâm này là ưu tiên nhất, hơn cả thân này và mạng sống này). Tràn ngập và tàn phá cái tâm có nghĩa là chúng ta để mất sự nhìn thấy và hiểu biết về Giáo Pháp.

Có những cơn lũ (*ogha*) của nhục dục, lũ của sự trở thành (nghiệp hữu), lũ của tà kiến, và lũ của sự vô minh. Bốn thứ này che tối và bao phủ cái tâm của tất cả mọi người. Chúng còn tệ hại hơn những cơn lũ tràn vào tàn phá ruộng đồng, làng mạc, thành thị của chúng ta. Dù cho nước lũ tàn phá đồng ruộng và làng mạc bao nhiêu lần, dù cho bão lửa có thiêu rụi thành thị và nhà cửa chúng ta, chúng ta vẫn luôn

còn cái tâm của mình. Nếu tâm chúng ta có giới hạnh (*sıla*) và Giáo Pháp (*Dhamma*), chúng ta có thể dùng trí tuệ hiểu biết để tìm cách tạp lập công việc sinh nhai một cách chân chính, nhờ đó hỗ trợ đời sống tâm linh của mình. Chúng ta có thể có lại một miếng đất và bắt đầu vun trồng.

Giờ thì chúng ta đã có những phương tiện làm ăn kiếm sống rồi, có nhà cửa và ít nhiều của cải; giờ thì tâm trí của chúng ta có thể được thư thả và chánh trực, và giờ chúng ta có thể có ít nhiều năng lượng về tâm linh, và chúng ta có thể muốn phát huy nó và giúp đỡ lẫn nhau cùng tu dưỡng năng lượng đó. Nếu ai có khả năng chia sẻ thức ăn, quần áo, hay chỗ ở cho những người thiếu tốn thì đó là một hành động từ thiện. Theo cách tôi nhận biết, cho đi vài thứ sẽ tốt hơn nhiều so với bán chác để thu lợi. Những người có tâm từ thường ít nghĩ về quyền lợi của bản thân mình. Họ chỉ mong cho người khác được sống hạnh phúc hơn.

Nếu chúng ta thực sự quyết định và tâm nguyện làm những việc đúng đắn, tôi nghĩ điều đó sẽ không khó làm. Hiện thời chúng ta đâu bị lâm vào những hoàn cảnh quá khốn khổ -- chúng ta cũng đâu đến nông nỗi như con trùn phải ăn đất. Chúng ta vẫn còn có bộ xương, có mắt, tai, tay, chân. Không có cao lương mỹ vị, chúng ta vẫn còn ăn được những thứ như rau và trái cây; chúng ta đâu đến nông nỗi phải ăn bùn dơ dáy như con trùn dưới đất. Nếu quý vị cứ than nghèo than khó, nếu quý vị cứ than mình khốn khổ xấu số, con trùn có thể sẽ hỏi quý vị: "Ông bà than trách gì nữa. Ông bà còn có xương, có tay, có chân. Tôi còn không có những thứ đó, nhưng tôi đâu thấy mình nghèo". Con trùn có thể chửi chúng ta như vậy. Chúng ta chỉ lo nhìn lên mà không biết nhìn xuống.

Một lần có người nuôi heo đến gặp tôi và than vãn đủ thứ. "Thưa thầy, năm nay tệ quá. Giá cám heo tăng cao mà

giá thịt heo lại xuống thấp. Con bị lỗ mất tiền. Con lại mới bị mất cái áo..." [10]

Tôi lắng nghe lời than vãn, rồi nói với ông rằng: "Đừng tiếc cho mình như vậy, này ông. Nếu ông là con heo, ông mới có lý do cảm thấy đau xót cho mình. Khi giá thịt heo lên, đám heo bị giết. Khi giá thịt heo xuống thấp, đám heo vẫn bị giết. Thực ra chỉ có đám heo mới có lý do than khóc. Còn người ta không nên than tiếc như vậy. Hãy nghiêm túc suy nghĩ về điều này, này ông."

Ông ta chỉ lo lắng về giá tiền mà mình thu được. Những con heo có nhiều lý do hơn để lo lắng, nhưng chúng ta có bao giờ nghĩ giùm chúng đâu. Chúng ta vẫn còn chưa bị giết, vậy ta vẫn còn có nhiều cách để vượt qua những khó khăn đó mà. Chỉ có heo thì không.

(Được mất là cái chúng ta quan tâm; còn thiện ác là thứ chúng ta không quan tâm. Đó là kiểu nhìn nhận của chúng ta. Nếu ta biết nhìn nhận vấn đề một cách đúng đắn hơn, ta sẽ thấy mình không mất gì, hoặc thấy những gì ta đạt được chỉ là sự tổn phí của kẻ khác. Nên nhìn thấy rằng: nghĩa hạnh phúc không phải chỉ bằng cái giá và mạng sống của heo).

Tôi thực sự tin rằng, nếu quý vị lắng nghe Giáo Pháp, suy xét về nó và hiểu biết về nó, thì quý vị có thể chấm dứt sự khổ đau của mình. Quý vị có thể biết làm điều đúng đắn, làm điều cần nên làm, tiêu dùng những thứ cần dùng. Quý vị có thể sống đời sống của mình theo giới hạnh và Giáo Pháp, có thể ứng dụng trí tuệ hiểu biết vào những chuyện khác nhau trong đời thế tục. Nhưng đa số chúng ta vẫn còn đứng quá xa những điều đó. Chúng ta không có giới hạnh đạo đức hay một chút Giáo Pháp nào trong đời sống của chúng ta; do vậy đời sống của chúng ta cứ đầy những sự bất

---

[10] (Chuyện này đã được ghi trong bài giảng số 9, Quyển I của bộ sách này).

hòa, đụng chạm và xung khắc. Bất hòa giữa vợ chồng do thiếu đạo lý trong gia đình. Người ta không thích nghe về đạo lý, không muốn học hiểu về Giáo Pháp. Cho nên thay vì tu dưỡng cách nhìn nhận tốt lành thì họ chỉ chìm dính trong sự u tối vô minh, và hậu quả là sự sống chỉ toàn là khổ.

Phật đã dạy Giáo Pháp và đưa ra đường hướng tu tập. Phật đâu có muốn gây khó khăn cho đời sống của chúng ta. Phật muốn chúng ta tiến thân, muốn chúng ta tốt hơn và thiện khéo hơn. Chỉ là do chúng ta không chịu nghe theo. Điều đó khá dở. Cũng giống như những đứa trẻ dại không chịu tắm rửa trong những ngày trời lạnh. Chúng bắt đầu dơ dáy và bốc mùi hôi đến nỗi cha mẹ không ngủ được. Vì vậy cha mẹ phải dậy lôi chúng đi tắm rửa cho chúng sạch sẽ. Việc đó cũng làm cho mấy đứa trẻ tức tối, chúng khóc la và oán trách cha mẹ.

Cha mẹ và những đứa trẻ nhìn việc đó theo cách khác nhau. Đối với đứa trẻ, tắm trong ngày lạnh thì sợ lạnh quá. Đối với cha mẹ, sự dơ dáy và bốc mùi là không thể chịu được. Hai cách nhìn này không hợp với nhau. Phật cũng không muốn bỏ mặc chúng ta làm theo cách nghĩ của chúng ta. Phật muốn chúng ta siêng năng và nỗ lực tu tập theo cách tốt lành và lợi lạc cho chúng ta, Phật muốn chúng ta nhiệt thành với con đường chánh đạo. Thay vì để nhân loại lười nhác cam phận, Phật muốn chúng ta nỗ lực thay đổi. Giáo lý của Phật không phải làm cho chúng ta ngu si hay vô dụng. Phật dạy cách để phát triển và ứng dụng trí tuệ hiểu biết vào mọi việc chúng ta đang làm; khi làm việc, trồng trọt, nuôi gia đình, quản lý tiền bạc, chúng ta phải luôn ý thức tỉnh giác về mọi mặt của những việc đó. Khi chúng ta sống trên thế gian, chúng ta cần phải biết chú tâm và hiểu biết những đường lối của thế gian. Nếu không thì cuối cùng chúng ta sẽ đi vào ngõ cụt bi thảm.

Chúng ta đang sống trong một cõi mà Phật và Giáo Pháp có mặt ở đây. Có lúc chúng ta cũng quyết định tới chùa nghe học giáo lý, nhưng sau khi về nhà thì coi không, chẳng tu được gì, cứ lao vào sống như cách sống từ trước giờ. Điều đó là sai lầm tệ hại. Phật đâu có tu theo kiểu đó. Tu kiểu cho có thì làm sao có Phật giác ngộ như vậy.

Phật đã dạy về nhiều loại tài sản khác nhau, đó là: tài sản ở cõi người, tài sản ở cõi trời, tài sản Niết-bàn. Những người có Giáo Pháp thì ngay khi họ đang sống trên thế gian họ cũng không nghèo nàn. Dù họ có nghèo tiền nghèo bạc nhưng họ vẫn không khổ lụy vì nó. Nếu sống đúng theo Giáo Pháp thì chúng ta đâu phải bị sầu khổ hay mặc cảm mỗi khi nhìn lại những hành động mình đã làm trong quá khứ. Bởi vì sao? Bởi nếu biết giáo pháp chúng ta chỉ làm những nghiệp tốt. Nếu chúng ta chỉ tạo những nghiệp tốt thì nghiệp quả cũng tốt lành. Nếu hiện tại ta không làm những nghiệp xấu thì sau này chúng ta đâu phải nếm trải nghiệp quả xấu. Nếu từ giờ chúng ta không chịu dừng tất cả nghiệp xấu ác thì sau này chúng ta gặp nhiều khó khổ cả về mặt vật chất và tâm linh. Do vậy chúng ta cần biết lắng nghe và suy xét, và sau đó chúng ta có thể tìm ra những khó khổ đó phát sinh ra từ chỗ nào. Quý vị đã từng gánh lúa hay gánh gạch chưa? Nếu đầu trước quá nặng thì rất khó gánh đi, đúng không? Nếu đầu sâu quá nặng thì cũng khó gánh đi, đúng không? Đó là sự mất cân bằng, và đâu là chỗ cân bằng? Khi nào quý vị tự thân gánh đòn gánh thì quý vị sẽ tự biết sự mất cân bằng là sao và biết làm sao để có sự cân bằng để đi được. Giáo Pháp cũng giống như vậy đó. Có nguyên nhân và tác động, có nhân và quả: đó nguyên lý chung. Khi hai đầu gánh được cân bằng thì chúng ta mới bước đi dễ dàng. Tương tự, chúng ta cũng có thể thu xếp cuộc sống của chúng ta theo một cách cân bằng, với một thái độ trung dung, biết chừng biết mực. Làm như vậy những quan hệ gia đình và công việc

của chúng ta sẽ trơn tru ổn thỏa hơn. Ngay cả khi quý vị không giàu có quý vị vẫn được thư thái trong tâm; quý vị đâu cần phải chịu khổ vì những chuyện đó.

Nếu một gia đình có những người không siêng làm ăn thì họ sẽ rớt vào cảnh khó khăn. Khi họ nhìn những gia đình khác nên ăn làm ra nhiều hơn họ, họ cảm thấy thèm muốn, ghen tỵ và ganh ghét, và thậm chí có thể dẫn đến việc đi ăn cắp. Làng xóm trở thành nơi bất an bất ổn. Vậy tốt nhất nên siêng năng làm ăn để mang lại lợi ích cho mình, cho gia đình, cho đời này và đời sau. Nếu chúng ta nỗ lực để có thu nhập ổn định về vật chất thì cái tâm cũng thấy hạnh phúc và thư thái. Khi thân tâm đã tạm an ổn thì quý vị mới thấy muốn đi chùa nghe học giáo lý, học biết đạo lý đúng sai, học biết những điều đạo đức và thất đức, và biết thay đổi cách sống cho tốt lành hơn. Quý vị có thể học cách nhận biết: khi làm việc xấu thì chỉ tạo ra hậu quả xấu, và nhờ đó quý vị từ bỏ những việc xấu ác và cải thiện tâm tính của mình. Nhờ đó, cách làm của quý vị sẽ thay đổi và tâm cũng thay đổi theo. Từ một kẻ ngu mờ, quý vị trở thành người hiểu biết. Từ một kẻ với những thói tính xấu ác, quý vị trở thành một người có trái tim thiện lành. Rồi quý vị có thể dạy những điều mình đã biết cho con cháu của mình. Đây chính là cách tạo ra những lợi lạc cho tương lai bằng cách làm những việc đúng đắn trong hiện tại. Người không có hiểu biết thì không làm điều gì an lạc trong hiện tại, họ toàn làm những việc mang lại những khó khổ cho chính mình. Nếu họ nghèo nàn, họ chỉ biết nghĩ đến việc đi đánh bạc. Đánh bạc chẳng bao giờ giàu có nên cuối cùng họ phải đi ăn trộm ăn cắp mà thôi.

Chúng ta chưa chết, nên giờ vẫn còn thời gian để nói về những chuyện này. Kiếp này hiếm thay được làm người mà không chịu lắng nghe Giáo Pháp thì đâu còn cơ hội nào nữa. Quý vị nghĩ những con vật có thể nghe học Giáo Pháp

không? Đời sống súc sinh thì quá khổ hơn chúng ta; chúng bị sinh ra thành ếch, nhái, heo, bò, gà, vịt, chó, bò sát, rắn, rít, thú rừng. Khi người ta nhìn thấy chúng họ chỉ muốn bắt, đánh, giết hoặc nhốt nuôi để ăn thịt.

Chúng ta có cơ hội làm người. Thật là quá tốt! Vậy mà không biết nghĩ. Giờ chúng ta còn sống, giờ là lúc chúng ta nghĩ lại điều đó và cố tu sửa bản thân mình. Nếu hoàn cảnh quá nghèo khó, hãy cố chịu khó trong giai đoạn này, khi quá nghèo khó cũng cố sống chân chính lương thiện, rồi cũng đến lúc có điều kiện thư thả hơn sẽ tu học nhiều hơn. Việc sống tu theo Giáo Pháp là như vậy đó, trong giai đoạn khó khăn nhất chúng ta vẫn cố làm vậy.

Tôi muốn nhắc nhở tất cả quý vị về sự cần thiết phải có một cái tâm tốt và phải sống một cuộc sống có đức hạnh. Tuy nhiên, sống cả đời chắc quý vị cũng đã làm quá nhiều nghiệp rồi, giờ quý vị hãy ngồi coi lại những việc mình đã làm là tốt thiện hay xấu ác. Sau khi coi lại, nếu thấy mình đã làm nhiều nghiệp xấu, phải từ bỏ chúng ngay. Nếu thấy mình đang làm ăn bất thiện, hãy từ bỏ nghề nghiệp đó. Hãy làm ăn kiếm sống bằng công việc và nghề nghiệp chân chính để không làm hại người khác và xã hội. Khi quý vị làm nghề nghiệp đúng đắn (chánh mạng), thì quý vị có thể sống với một cái tâm thanh thản.

Những tăng và ni sống nhờ vào các Phật tử tại gia giúp đỡ thức ăn và những thứ vật chất khác. Chúng tôi cũng muốn những thứ quý vị cúng dường là những thứ có được từ những công việc và nghề nghiệp lương thiện. Và chúng tôi nhờ vào sự quán xét Giáo Pháp để chúng tôi có khả năng giảng giải Giáo Pháp cho quý Phật tử được hiểu biết và lợi lạc, và giúp quý Phật tử cải thiện cách sống của mình. Những việc làm nào gây khổ đau và xung khắc, quý vị nên học cách nhận biết nó và từ bỏ nó. Hãy cố gắng sống và làm việc trong

sự hòa hợp thân ái với mọi người, hòa hợp chứ không xung khắc, lấn lướt, hơn thua, lợi dụng lẫn nhau.

Thực ra thời buổi bây giờ cũng khó sống hòa hợp như vậy. Chỉ vài người bàn bạc là đủ thứ xung đột bất đồng rồi. Họ ngồi nhìn mặt nhau cứ muốn cắn giết nhau rồi. Chả ai hiểu ai, chả ai nhường ai, chả ai nghe ai, chả ai tin ai. Vì sao có điều này? Vì mọi người không có giới hạnh đạo đức và không có Giáo Pháp trong đời sống của họ. Họ không có đạo đức và đạo lý thì làm sao biết tôn trọng, biết nghe hay tin người khác.

Thời cha ông ta ngày xưa thì khác nhiều. Thời đó không hiện đại nhưng mọi người sống khác, họ mời nhau ăn đám ăn giỗ, họ nhìn nhau tôn trọng và quý mến, họ chia sẻ niềm vui và khó khăn với nhau. Họ có đạo lý, và họ gặp nhau như đạo hữu. Thời bây giờ không còn gì vậy nữa. Thời bây giờ nếu có người nào đến làng buổi tối thì ai cũng nghi ngờ: "Tối thui mà nó còn vô làng làm gì?". Tại sao cả làng phải đi sợ một người như vậy? Nếu một con chó lạ chạy vô làng thì chẳng ai để ý gì. Còn một người bước vào làng thì còn thua một con chó. Thời buổi này mọi người không có đạo đức và do đó không có lòng tin. Người lạ là sao? Ừ thì lạ. Nhưng chúng ta phải nên vui vẻ hiếu khách, chắc người đó cần chỗ ở trọ qua đêm và làng có thể cho (hoặc cho thuê) người đó chỗ ở. Rồi làng có thể cho (hoặc bán) thức ăn cho người đó. Như vậy người đó có thể ở lại làng một đêm và có thể thành bạn của chúng ta. Chúng ta sẽ có cơ hội giúp đỡ người. Giúp đỡ là điều xấu không đáng làm hay sao?

Nhưng thời bây giờ đâu còn sự hiếu khách và thiện chí như vậy nữa, chỉ có nghi ngờ và sợ sệt. Có nhiều làng chẳng còn mấy ai ở, tôi có thể nói vậy, chỉ có súc vật ở nhiều. Nhiều làng người ta nghi ngờ đủ kiểu, họ sợ mất từng cái cây, từng tấc đất, chỉ vì họ không biết đạo lý, họ không có giới hạnh,

không có tâm linh. Khi không có giới hạnh và Giáo Pháp, họ sống trong khổ sở và đa nghi. Mọi người đi ngủ cứ chập chờn thức giấc, họ lo sợ tiếng động xung quanh, họ sợ có người trộm cướp. Còn những người trong làng thì không hòa thuận hay tin tưởng nhau. Cha mẹ và con cái không tin nhau. Chồng và vợ không tin nhau. Điều gì đang diễn ra vậy?

Tất cả là kết quả của việc sống thiếu đạo lý, sống xa Giáo Pháp. Khắp nơi đều như vậy, cuộc sống thiệt quá khổ. Giờ có ai đến làng xin ở nhờ qua đêm họ sẽ hỏi sao không lên chợ mướn khách sạn mà ở.

Thời bây giờ mọi thứ đều vì làm ăn tiền bạc. Ngày xưa ông bà ta đâu nỡ đuổi một người lỡ bước ra khỏi làng trong đêm tối. Cả làng có thể cho ở nhờ, hỏi han và cho họ cơm nước để ăn qua đêm. Thậm chí họ còn rủ nhau uống vài ly rượu để trò chuyện với những lữ khách đò chiều. Giờ thì khác rồi. Trong làng sau bữa ăn chiều, họ khóa cửa khóa cổng ở trong nhà.

Kể chuyện dong dài về làng quê như vậy ý tôi muốn cho quý vị thấy rằng thời bây giờ sự thiếu-tâm-linh đã lan rộng khắp nơi. Nói chung mọi người không vui vẻ hòa thuận với nhau, niềm tin bội bạc, không ai còn tin ai nhiều nữa. Tình làng nghĩa xóm cũng không còn nhiều, vì đạo lý tâm linh đang thiếu hụt. Có nơi họ hàng, chồng vợ còn cắt cổ nhau như báo chí đã đăng. Có quá nhiều nỗi đau thương trong xã hội thời nay, mỗi ngày giở một trang báo ra thấy hàng chục hàng trăm vụ phạm tội, chém giết, cướp giựt. Tất cả đều do sự suy tàn và thiếu vắng của đạo đức và đạo lý. Tôi hay nói là thiếu giới hạnh và Giáo Pháp. Do vậy, quý vị hãy hiểu biết tình trạng này và đừng đạp bỏ những nguyên tắc đạo đức. Nếu có đức hạnh và tâm linh, đời sống con

người sẽ đàng hoàng và hạnh phúc hơn nhiều. Không có hai thứ đó, chúng ta giống như những con vật mà thôi.

Phật đã được sinh ra nơi rừng cây. Được sinh ra trong rừng, rồi sau này xuất gia đi tu Phật học hiểu Giáo Pháp ở trong rừng. Sau đó Phật cũng khai dạy Giáo Pháp ở nơi rừng cây, ở khu Vườn Nai *Ipsantana*. Phật kết thúc cuộc đời và Niết-bàn cũng ở bên cây rừng, ở nơi rừng cây *Sala* Long Thọ.

Điều quan trọng đối với những người ở gần rừng như chúng ta phải hiểu biết về rừng cây. Sống ở miền rừng núi không có nghĩa tâm chúng ta sẽ thành hoang dại, giống như mấy con thú rừng. Tâm chúng ta có thể tiến cao hơn và có thể trở thành thánh thiện. Đó là Phật nói. Sống ở nơi thành thị đông đúc, chúng ta sống với đủ thứ hấp dẫn và quấy động. Đó là Phật đã nói. Trong rừng có yên lặng và tĩnh lặng. Do đó chúng ta có thể quán xét mọi điều một cách rõ ràng và có thể phát triển trí tuệ hiểu biết. Vậy chúng ta nên lấy sự yên lặng và tĩnh lặng làm bạn hữu và làm người giúp đỡ của chúng ta. Môi trường yên tĩnh là rất tốt để tu tập Giáo Pháp, vậy chúng ta nên lấy nó làm nơi an trú; chúng ta lấy núi rừng và hang động làm nơi nương tựa của chúng ta. Sau khi quán sát những hiện tượng tự nhiên, trí tuệ sẽ phát sinh từ những chỗ đó. Chúng ta học hỏi từ cây cỏ, chúng ta hiểu biết cây cỏ và vạn vật xung quanh ta; và chính điều đó tạo ra sự khoan khoái trong tâm ta. Những âm thanh của tự nhiên không làm quấy nhiễu tâm ta. Chúng ta nghe chim kêu gọi nhau, thực sự đó là niềm vui rất đẹp. Chúng ta không phải phản ứng sân giận ác cảm này nọ với thiên nhiên và chúng ta không phải nghĩ những ý nghĩ xấu ác nào cả. Chúng ta không phải nói những lời gắt gao hoặc làm những điều gay gắt với bất cứ ai hoặc thứ gì. Âm thanh của núi rừng tạo ra niềm hạnh phúc trong tâm; và thậm chí ngay khi chúng ta đang nghe những âm thanh đó tâm chúng ta cũng trở nên tĩnh lặng.

Đó là âm thanh núi rừng thiên nhiên; còn âm thanh của con người thì không được bình yên như vậy. Ngay cả khi có người đang nói một cách dễ thương dễ mến, tâm cũng không được tĩnh lặng như vậy. Những âm thanh tiếng động mà con người thích, ví dụ như ca nhạc, thì thực sự không mang lại sự tĩnh lặng. (Ngay cả nghe nhạc nhẹ nhạc tình, bạn có thể thấy êm dịu và thư giãn, nhưng đó không phải là sự tĩnh lặng thực thụ của tâm, bởi tâm đang chạy theo những cảm xúc này nọ khi nghe nhạc). Những âm thanh âm nhạc tạo ra sự xúc động, kích thích và khoái cảm, nhưng không có sự bình an ở trong đó. Khi người ta tụ họp, đi nghe nhạc, hay đi tìm những khoái cảm theo cách đó, nó thường dẫn đến những suy nghĩ và lời nói thiếu chú tâm, quá khích, xúc động, và trạng thái động vọng càng tăng theo thời gian. Đó không có sự tĩnh lặng.

Những âm thanh nhân tạo là như vậy. Nó không mang lại sự thư thái và hạnh phúc thực sự trong tâm, trừ khi đó là những lời nói về Giáo Pháp từ những bậc chân tu. Thói thường trong đời, người ta sống chung trong xã hội nhưng họ nói theo ý muốn, hiểu biết và quyền lợi của họ; họ tranh cãi tranh luận với nhau, thậm chí họ nói phải nói trái với nhau, họ chửi bới nhau và kết tội nhau, và kết quả chỉ toàn là những sự thù ghét, sân giận và ngu si. Khi con người làm gì không đúng theo đạo lý và Giáo Pháp, mọi chuyện thường xảy ra như vậy. (Giờ thì tình trạng này đang chiếm ngự trong từng ngõ ngách phố phường, trên khắp mọi xứ sở. Người ta còn cho rằng có tranh đấu cãi nhau thì mới có tiến bộ. Đạo lý suông không giúp cho sự tiến bộ). Những âm thanh nhân tạo chỉ dẫn chúng ta đến tình trạng ngu si và thiếu tĩnh lặng. Âm nhạc và những ca từ của các bài hát chỉ làm buồn lòng, làm kích động và làm mờ rối thêm cái tâm mà thôi. Hãy nhìn kỹ chỗ này. Hãy nhìn xem những cảm nhận thích thú khi nghe âm nhạc. Người nghe cảm giác đó là thứ thực sự tuyệt vời,

thực sự hay, thực sự giải trí. Thực sự thì nó không hề giải tỏa tâm trí. Tui nghe nói ở những đại nhạc hội thời bây giờ, người ta đứng bu dưới nắng nóng để nghe và nhảy múa theo sô ca nhạc. Họ có thể đứng đó đến khi bị năng thiêu đốt, nhưng họ lại thấy vui, thấy đó là giải tỏa tâm trí. Nhưng cũng ngay chỗ đó, nếu có ai chen lấn, trêu chọc, cãi vả hay chửi bới họ, họ sẽ lập tức hết vui ngay, họ sân si lên ngay. Đó là vấn đề của những âm thanh nhân tạo, nó chẳng bao giờ thực sự giải tỏa tâm trí và đi đến sự tĩnh lặng. Những âm thanh tự nhiên của Giáo Pháp thì khác, nó mang lại sự tĩnh lặng và bình an thực sự trong tâm. Nó mang lại niềm vui và hạnh phúc thực sự trong tâm. Nếu tâm biết Giáo Pháp, nó sẽ nói tiếng của Giáo Pháp; đó là thứ âm thanh đáng để lắng nghe, đáng để suy nghĩ, đáng để học hiểu và quán chiếu.

Loại âm thanh nào là tốt ở trên đời, đó là những âm thanh không quá khích, không làm mất cân bằng. Đó là những âm thanh mang lại sự cân bằng, niềm vui và sự tĩnh lặng của tâm. Những âm thanh tiếng ồn ngoài phố thị thường chỉ mang lại sự rối trí, sự hỗn độn, sự bực dọc và như sự tra tấn. Chúng dẫn đến khởi sinh tham, sân, si. Chúng khiến mọi người tham lam hơn, khiến mọi người muốn tranh đấu hơn và thậm chí hãm hại nhau để đứng cao hơn trong cái dòng chảy bất tận của xã hội hiện đại. Nhưng những âm thanh tự nhiên của núi rừng thì không giống vậy. Dù tiếng mưa rào, dù tiếng thác đổ có lớn cỡ nào, dù tiếng chim hót ca liên tục suốt ngày, những âm thanh đó không làm chúng ta tham sân gì hết.

Chúng ta nên dùng thời gian còn sống để tạo ra sự an lạc ngay bây giờ, ngay trong hiện tại. Đó là ý chỉ của Đức Phật: lợi lạc trong cuộc sống này, lợi lạc cho cuộc sống tương lai. Trong cuộc sống này, ngay từ nhỏ chúng ta đã cần phải ứng dụng bản thân vào việc học hành, ít nhất cũng học đủ có

thể mưu sinh kiếm sống để nuôi nấng bản thân và gia đình, để sau đó có thể lập gia đình nhỏ và sống không nghèo khó. Dù để làm nông dân, thợ nề, thợ mộc hay thầy giáo, bác sĩ... tất cả đều phải nên học thì mới làm được ít nhiều. Nhưng thường thì nguwòi ta cũng không học hành nghiêm túc để có chút kỹ năng nghề nghiệp như vậy. Từ nhỏ chúng ta cũng chỉ lo chơi bời, lo tìm vui thú đủ kiểu. Mỗi khi trong làng hay trên chợ có lễ hội đông vui chúng ta liền bỏ việc lao tới đó, cho dù đã gần đến ngày gặt lúa. Chúng ta chỉ thích tìm chỗ vui thú. Những ông già trong làng thậm chí còn lôi xấp nhỏ đi qua làng khác để coi hát hoặc chơi lễ hội suốt ngày suốt đêm.

"Ụa bà bỏ việc đi đâu vậy nội?"

"Tao đang dắt xấp nhỏ lên chợ huyện coi hát!"

Tôi không biết bà nội đang dắt xấp nhỏ hay lũ nhỏ đang phải dìu dắt bà nội bước đi. Đường lên chợ huyện cũng xa xôi khó đi. Nhưng họ cứ đi, mỗi khi khai hội khai tuồng là họ đi ngay. Mấy ông bà già cứ đỗ thừa mình dắt mấy đứa nhỏ đi coi, nhưng thực ra là chính ổng bả muốn đi coi hát, muốn đến nơi đông vui ở chợ. Đối với họ đó là thời gian vui nhất trong năm. Nếu lúc đó quý vị rủ họ đi chùa nghe pháp học đạo thì họ sẽ nói: "Chị đi đi. Tôi bận ở nhà và mệt quá phải nằm nhà", hoặc "Chị đi đi, sao tui nhức đầu quá, lưng tôi đau quá, đầu gối tôi quỵ rồi, tôi thấy đau nhức quá". Mấy ổng mấy bả than thở vậy, chứ vừa nghe có cô đào chú kép nổi tiếng nào đó mới về hát, họ lật đật mang râu đội mũ chạy đến chỗ tụ hợp xướng ca đó liền.

Người đời đời là vậy đó, đến lúc già vẫn còn vậy, vẫn còn chạy theo những vui thú, hơn là chạy đến với đạo lý, giáo pháp. Họ chỉ thích làm những việc mang lại khổ lụy và khó khăn cho mình. Họ chỉ thích tìm sự u tối, lập lờ, sự ngu mờ, và họ không cần biết gì về sự sống và bản thân mình là

gì hết. Phật dạy chúng ta nên tạo những ích lợi cho chính mình trong kiếp sống này, đó là những lợi lạc rốt ráo, những phúc lợi về mặt tâm linh. Chúng ta nên làm theo ngay từ bây giờ, ngay trong kiếp sống này. Chúng ta nên tìm ra sự hiểu biết (tri kiến) giúp chúng ta làm được lợi ích đó, nhờ đó chúng ta có thể sống an lành, ứng dụng tốt các năng lực của bản thân mình, làm việc được tháo vát với công việc nghề nghiệp chân chính.

Sau khi xuất gia đi tu, tôi bắt đầu tu tập –vừa học vừa tu—và lòng tin cũng khởi sinh. Hồi đó tôi thường nghĩ về những sự sống và lẽ sống của chúng sinh ở cõi đời này. Nhìn mọi người đang sống tôi thấy cuộc đời thật đau lòng, đáng thương và vô nghĩa. Tại sao đáng thương? Vì tôi thấy lẽ thực rằng mọi người giàu nghèo gì rồi cũng phải chết và bỏ lại nhà cửa tài sản; để lại con cháu tranh giành gia sản ruộng đồng. Điều đó làm tôi thấy thương hại cho kẻ giàu và kẻ nghèo, họ đều như nhau—tất cả mọi người sống trên thế gian đều đang trên một chiếc thuyền.

Khi suy xét về thân thể này của chúng ta, về tình cảnh của thế gian, và về sự sống của những chúng sinh hữu tình, chúng ta thấy mọi thứ đều phũ phàng, thấy không còn mê đắm và thấy chán bỏ đối với thế giới này. Nghĩ lại đời sống xuất gia, chúng tôi đã chấp nhận cách sống này, sống trong rừng, tu trong rừng, chúng tôi phát triển một thái độ không-mê-đắm và chán-bỏ đối với thế gian, nhờ đó việc tu tập của chúng tôi tiến triển. Đó là đường hướng và lý tu hành. Khi nghĩ về những yếu tố tu tập, niềm hoan hỷ khởi sinh trong tâm chúng tôi. Khi thiền quán về những sự bất toại và phũ phàng của thế gian, tâm chúng tôi được hoan hỷ và đạt định. Sự sảng khoái của tâm làm cho lông tóc dựng ngược lên. Thực sự có một niệm khoan khoái hoan hỷ khi chúng ta thực hành (thiền) quán niệm về lẽ sống của con người, đặc biệt

khi chúng tôi quán xét so sánh lẽ sống của chúng tôi trước đó và lẽ sống xuất gia từ bỏ của chúng tôi sau đó. Sự so sánh đó giúp chúng tôi càng có thêm niềm hạnh phúc của sự thoát ly. Do vậy niềm hoan hỷ hạnh phúc đã khởi sinh trong chúng tôi.

Giáo Pháp đã tạo ra những cảm nhận như vậy trong tim tôi. Tôi không biết có ai để chia sẻ cảm nhận đó. Tôi đã trở nên tỉnh thức, và dù tôi có đang trong tình cảnh nào tôi vẫn luôn tỉnh thức và tỉnh giác. Điều đó có nghĩa là tôi đã có được ít nhiều Giáo Pháp trong tâm tôi. Tâm tôi đã tỏ sáng và tôi nhận biết được nhiều thứ. Tôi trải nghiệm niềm khoan khoái và hạnh phúc trong cách sống tu hành của mình.

Nói đơn giản hơn, tôi cảm thấy mình khác người khác. Tôi thấy mình trưởng thành, một người bình thường nhưng có thể sống trong rừng như vậy. Tôi chẳng có chút tiếc nuối hay thấy mình bị thua thiệt hơn người chút nào hết. Khi tôi nhìn thấy cảnh những người khác sống gia đình, tôi nghĩ đó là điều đáng tiếc. Tôi nhìn quanh và tự hỏi không biết có bao nhiêu người có gia đình bận rộn mà có thể tu hành được? Tôi nghĩ rất hiếm! Từ đó, tôi đi đến có được một lòng tin và niềm tin tưởng vào con đường xuất gia tu tập mà tôi đã chọn. Và chính niềm tin đó đã hỗ trợ tôi cho đến tận bây giờ.

Hồi mới đầu ở chùa Wat Pah Pong này, tôi chỉ có bốn, năm Tỳ kheo sống tu cùng với tôi. Chúng tôi gặp rất nhiều khó khăn. Giờ nhìn lại tôi thấy rằng, hầu hết những Phật tử chúng ta đều thiếu hụt về thực hành. Đến thời bây giờ cũng vậy, khi quý vị bước đến một ngôi chùa hay thiền viện, quý vị chỉ thấy những *kuti* (chòi, cốc), thấy có thiền đường, thấy có điện thờ, vườn chùa và đầy những tu sĩ. Thấy vậy nhưng không thấy cái gì là cốt lõi của đạo Phật (*Buddha-sāsanā*), quý vị không tìm thấy nó. *Thời bây giờ ngay cả trong chùa cũng khó*

tìm thấy người tu tập nhiệt thành, khó tìm thấy những bậc chân tu. Tôi thường nói về điều này; đó chính là lý do đáng buồn.

Ngày trước tôi cũng có một đạo hữu, thầy ấy thích nghiên cứu kinh điển hơn là thực hành. Thầy ấy học thông thạo kinh điển Pali và cả phần Vi Diệu Pháp (*abhidhamma*). Thầy ấy bỏ lên thủ đô Bangkok theo con đường hàn lâm chính quy, năm ngoái thầy ấy học xong và nhận nhiều bằng cấp chứng chỉ cho học vị của mình. Do vậy thầy ấy có tên tuổi, có 'thương hiệu'. Còn tôi tu ở vùng xa vùng sâu này chẳng có học vị hay 'thương hiệu' nào hết. Tôi tự học 'ngoài luồng', quán xét mọi thứ và thực hành, suy xét và thực hành. Người tu như tôi chẳng có thương hiệu nhãn hiệu nào hết. Trong chùa này, chúng ta có rất nhiều tu sĩ không học nhiều kinh điển nhưng họ đã tận tâm tu tập rất nhiệt thành.

Ngày xưa lần đầu tôi đến chùa này, tôi đã đi theo lời mời gọi của chính mẹ tôi. Bà là người chăm sóc và dưỡng dục tôi từ khi mới sinh ra, nhưng tôi đã chưa có cơ hội nào trả hơn trả hiếu cho mẹ cha; do vậy tôi nghĩ đi tu là một cách để trả hiếu cho cha mẹ, và do vậy tôi đã đến chùa Wat Pah Pong này. Tôi đã có mối liên hệ kết nối với cái chùa này từ lúc đó. Tôi nhớ khi còn nhỏ, tôi thường nghe cha tôi nói về sư ông Ajahn Sao[11] đã đến sống tu ở đây. Cha tôi có đến nghe sư ông giảng pháp. Lúc đó tôi còn nhỏ xíu, nhưng chuyện đó đã ăn sâu trong trí nhớ tôi.

Cha tôi không phải người xuất gia, nhưng ông luôn khuyên tôi phải nên đến chùa tôn kính những vị tu sĩ tu thiền. Lần đầu tiên cha tôi nhìn thấy một tu sĩ ăn cơm, vị tu sĩ bỏ tất cả mọi thứ thức ăn—cơm, cà ri, chè ngọt, đủ thứ loại

---

[11] [Đó là người rất được kính trọng trong phái Tu Thiền Trong Rừng ở Thái Lan, được cho là một người đã giác ngộ thành A-la-hán. Sư ông là sư phụ của Ajahn Mun. Ajahn Mun lại là sư phụ của Ajahn Chah].

mà người ta cho—vào trong một bình bát để ăn. Lần đầu tiên cha tôi thấy vậy và ông ngạc nhiên tự hỏi không hiểu vị tu sĩ đó thuộc loại tăng gì mà ăn uống kiểu đó. Cha tôi kể lại chuyện đó lúc tôi còn nhỏ: đó là một vị tăng tu thiền.

Rồi cha tôi có nói tôi nghe mấy giáo lý mà ông học được từ sư ông Ajahn Sao. Cách dạy của sư Ajahn Sao rất khác thường; sư ông chỉ nói những gì có từ trong tâm của ông, sư không nói về giáo lý, giáo khoa. Đó là một vị tăng chỉ biết tu tập thực hành, ông đã từng đến sống tu ở chùa này. Vì vậy, khi tôi đi đến đâu để tự tu tập một mình tôi cũng luôn đạt được một số cảm nhận đặc biệt trong tâm về cách dạy đó. Thời tôi đi tu ở nhiều nơi xa, mỗi khi tôi nghĩ về làng quê tôi luôn nhớ về vùng rừng núi này. Rồi cũng đến lúc, khi đến lúc phải quay về vùng quê này, tôi đã về sống tu ở đây luôn.

Lúc đó tôi có mời một vị cao tăng trên quận về đây để tu. Thầy ấy đến ở mấy bữa rồi nói: "Đây không phải nơi của tôi". Ông nói với những dân làng như vậy. Một sư thầy (Ajahn) khác cũng tới ở được ít lâu rồi cũng bỏ đi. Chỉ có tôi là trụ lại đây đến giờ.

Thời đó vùng rừng núi này rất xa xôi. Nó cách xa mọi nơi khác và đời sống lúc đó rất khó khăn. Có nhiều xoài được trồng trong rẫy gần bên, trái cứ chín rục và rụng xuống đất. Họ cũng trồng khoai sọ ở gần đây, nhưng củ lớn lên rồi cũng thúi rục dưới đất. Tôi không dám đụng vào thứ gì không được cho, mặc dù rất thiếu thốn thức ăn. Thời đó rừng cây ở đây còn dày đặc cây cỏ. Khi mới đến đây, bưng bát cơm mà cũng không có chỗ trống để đặt xuống. Tôi phải nhờ mấy người dân làng phát quang cho vài chỗ trống. Lúc đó còn là rừng rậm nên chẳng mấy ai dám đến vô thăm—ai cũng rất sợ chỗ rừng núi hoang vu này.

Không ai biết được tôi đang làm gì ở đây lúc đó. Người dân ít biết về đời sống của một người tu thiền. Tôi cứ ở tu

trong rừng được vài năm, sau đó mới có một vị đệ tử theo sống tu với tôi trong này.

Ngày đó chúng tôi sống giản dị và yên lặng. Chúng tôi bị sốt rét và tất cả đều sắp chết. Nhưng chúng tôi không bao giờ chạy ra nhà thương. Chúng tôi đã có nơi nương tựa thực sự rồi, chúng tôi dựa vào sức mạnh tâm linh về Phật và Pháp. Ban đêm ở đây hoàn toàn vắng lặng. Không một ai đến đây. Thứ âm thanh duy nhất ta có thể nghe là tiếng côn trùng. Mấy cái chòi (*kuti*, cốc) thì ở khuất sâu trong rừng.

Một buổi tối khoảng 9 giờ, tôi nghe tiếng người đi ra từ trong rừng cây. Chúng tôi đều bị sốt rét, trong số đó có một tu sĩ bị rất nặng, sốt rất cao và đang sợ chết. Thầy ấy không muốn chết một mình trong rừng. Cũng tốt thôi, hãy tìm người không bị bệnh ở gần để người ấy chăm sóc người bị bệnh. Vậy đó. Chúng ta chẳng có thuốc men gì.

Chúng tôi có *borapet* (loại thuốc ký ninh rất đắng). Chúng tôi nấu sôi nó để uống. Mọi người đều uống thứ này. Tôi đã nói với họ rằng: "Đừng sợ. Đừng có lo. Nếu các thầy chết, tôi sẽ tự tay thiêu xác các thầy. Tôi sẽ thiêu xác ngay trong chùa này. Xác của quý thầy không cần phải mang đi đâu cả". Chỉ bằng cách nói như vậy, tôi đã làm tâm của họ mạnh mẽ lên. (Ngoài cái xác bệnh tật và chết đi, chẳng còn gì để đáng lo hay sợ sệt nữa).

Điều kiện sống lúc đó thiệt khó khăn. Những Phật tử tại gia cũng không hiểu nhiều. Họ mang đến cho mấy món mắm địa phương (*plah rah*), nhưng nó làm từ cá sống nên chúng tôi không ăn, chúng tôi đói nhưng không ăn vì sợ phạm vào giới luật.

Lúc đó cái gì cũng hiếm khó, đâu có được những điều kiện như thời bây giờ - chẳng ai biết thời đó đói khổ đến mức nào. Nhưng chính nhờ đó mà giờ ở đây mới có một di sản, di

sản về tu tập thực hành, di sản đó đã được thiết lập ở đây bởi những tu sĩ từ thời khổ cực đó. Sau những kỳ An Cư Mùa Mưa, chúng tôi bắt đầu đi tu đây đó trong rừng theo truyền thống *tudong* (tu du hành) ở quanh khu vực chùa này. Chúng tôi không trụ trong khu vực chùa mà vô tận trong rừng sâu tìm chỗ im lặng để ngồi tu. Dần dần số tu sĩ cũng khá hơn, tôi lấy kinh nghiệm chỉ dạy ít nhiều cho mấy sư đệ và sau đó họ tự mình quay vô rừng để tiếp tục thực tập việc ngồi thiền, đi thiền. Chúng tôi tu tập như vậy trong mùa khô; chúng tôi không cần phải đi bộ tới các miền xa để tìm rừng núi để tu, bởi chúng tôi đang ở ngay trong rừng, gần sát bên rừng sâu. Chúng tôi thực hiện những bài tu tập của lối tu du hành (*tudong*) ngay tại vùng này.

Còn đến thời bây giờ, sau kỳ An Cư mọi người đều muốn tỏa đi khắp nơi. Kết quả là việc tu tập của họ thường không được liên tục. Điều quan trọng là phải duy trì tu tập một cách đều đặn và tận tâm nhờ đó quý vị mới nhìn thấy được những ô nhiễm của mình. Cách tu như vậy mới là thực tốt và uyên nguyên. Hồi xưa điều kiện tu hành khó hơn nhiều. Hồi đó giống tu khổ đến mức như không còn là người: giống như phải chịu khổ đến chết mới trở thành một Tỳ kheo đích thực vậy. Hồi đó chúng tôi kiêng giữ Giới Luật (*Vinaya*) một cách nghiêm ngặt và mọi người đều cảm thấy xấu hổ về những hành động phạm giới của mình. Khi làm những việc lặt vặt trong chùa, khi kéo nước, khi lau nhà, quý vị không nghe các tăng nói chuyện gì cả. Tất cả đều im lặng. Khi đang rửa chén cũng hoàn toàn im lặng. Còn bây giờ nhiều lúc tôi phải nhờ một thầy tới nhắc nhở các thầy khác phải giữ im lặng khi đang làm đang ăn và coi thử họ nói năng liên tục vì chuyện gì. Nhiều lúc tôi nghe như họ đang đánh nhau ngoài đó; tiếng nói ồn ào không thể tưởng tượng chuyện gì đang xảy ra. Không còn gì là cái chùa nữa. Do vậy, tôi cứ phải liên tục nhắc nhở và cấm họ nói chuyện, tán gẫu.

Tôi không hiểu họ cần nói về chuyện gì. Đến khi họ ăn no thì họ trở nên thất niệm bởi họ đang cảm giác khoái sướng vì được ăn no. Tôi vẫn luôn nói họ: "Sau khi khất thực về đến chùa, không được nói chuyện!". Nếu có ai hỏi sao anh không thích nghe tôi nói, cứ nói người đó là tai mình bị điếc, nghe không được. Người này phải nhắc người kia như vậy, nếu không cả chùa trở thành như một đàn chó. Nói chuyện qua lại sẽ phát sinh nhiều cảm xúc này nọ, không chừng sẽ đi đến cải lộn và đánh nhau như ở ngoài đời; nhất là lúc đang đói khát chưa ăn, chó thường cắn xé nhau dữ lắm; lúc đói khát con người cũng lòi nhiều tính ô nhiễm. Vậy nên sau khi khất thực về đến chùa mọi người nên im lặng và ăn trong im lặng, không nói chuyện.

Đây là điều tôi đã để ý: mọi người không nhập tâm vào việc tu một cách tận tâm. Những người tu tập vào thời khổ cực ngày xưa đã đạt được nhiều kết quả và giờ họ có thể tự thân tu tập và tự lo cho bản thân mình. Nhưng những người sau này khi nghe kể lại người xưa khổ cực mà tu như vậy, thì họ thấy sợ. Nhiều khi tôi kể chuyện tu ngày trước có thể làm nhiều người sợ tu. Họ khó mà tưởng tượng được. Nếu tôi chỉ kể những chuyện dễ dàng dễ tu thì ai cũng khoái, nhưng làm vậy để làm gì? Nếu đi tu mà chọn cách dễ tu thì tu để làm gì? Còn ở đây, chúng ta nhận thấy được những ích lợi mà người tu đi trước đã tu và đạt được là lý do để chúng ta phấn đấu tu tập tận tâm để được như họ.

Những tu sĩ thời trước sống tu ở đây họ đã tu tập sự chịu khó chịu khổ đến mức cao nhất. Chúng ta nên nhìn nhận cả một quá trình từ đầu tới cuối để tạo ra di sản tu hành thực sự ở nơi chùa này. Những người đó đã tu và hiểu biết được cách tu tập. Bởi vậy tôi đã nghĩ, sau nhiều năm tu tập với nhau, tôi có thể gửi các thầy ấy quay về mở chùa dạy tu ở những nơi làng quê của họ.

Các thầy mới tới sau này không thể tưởng tượng cảnh tu cơ cực thời đó. Tôi không biết phải kể cho ai mới hiểu về cảnh khổ thời đó. Đã khổ cực nhưng sự tu tập thì cực kỳ nghiêm ngặt. Sự kiên nhẫn và chịu đựng là điều quan trọng nhất để sống tu lúc đó. Vậy mà chẳng ai lên tiếng than van về sự khổ cực đó. Nếu chỉ có một chén cơm không, chúng tôi vẫn ăn vui vẻ. Chúng tôi ngồi ăn trong im lặng hoàn toàn, chưa bao giờ nói hay thậm chí mở miệng khen cơm ngon hay canh ngon. Nước ký ninh (*borapet*) là thứ chúng tôi dùng để uống thay trà.

Hồi đó có một thầy đi xuống miền Trung Thái Lan và uống cà phê ở đó. Ai đó tặng cho thầy cà phê đem về. Chúng tôi có cà phê để uống, nhưng lúc đó lại không có đường. Vậy là chúng tôi uống cà phê đắng không, cũng không ai phàn nàn về điều đó. Chúng tôi nói rằng chúng tôi đã uống cà phê nguyên nhất của nó, không có tí đường. Chúng tôi sống dựa vào những người giúp đỡ chúng tôi có miếng ăn để nuôi thân tu hành, vì vậy chúng tôi cũng muốn chúng tôi là những người dễ dàng để họ dễ giúp; cho cái gì ăn cũng được, không làm khó thí chủ. Và dĩ nhiên chúng tôi không hề được đòi hỏi bất cứ điều gì từ thí chủ. Chúng tôi cứ tu tập mặc dù không có đủ thứ gì và chúng tôi chịu đựng được những điều kiện mà chúng tôi đang có lúc đó.

Một người họ hàng quan trọng của tôi lúc đó cũng đến tu. Nhìn thấy những điều kiện sống trong vùng này và cách sống của các Tỳ kheo thời đó, ông ấy rất nản lòng. Năm đó ông ấy cũng bỏ y và hoàn tục, vì khổ quá ổng chịu không nổi. Nhưng hoàn tục là điều đúng với ông ấy, bởi ông ấy còn nhiều chuyện trần đời chưa bỏ hết được.

Sau này chúng tôi mới có nước đá ở đây. Chúng tôi cũng bắt đầu thấy có ít đường ăn. Một người đến tu ở đây tên cô Daeng. Cô ấy xuống Bangkok và kể về đời sống của

chúng tôi ở đây mà như muốn khóc. Nhiều người chưa hề biết cuộc sống của những người tu thiền là ra sao. Ăn một bữa một ngày, không biết chế độ ăn uống như vậy là tiến bộ hay đi lùi? Tôi không biết gọi là gì.

Khi đi khất thực, dân làng thường gói thêm một gói muối ớt nhét vô trong chỗ cơm họ cho. Chúng tôi nhận được gì thì đem về cùng chia nhau ăn. Dù đồ ăn có ngon hay dở, hợp hay không hợp, dễ nhìn hay khó nhìn, chúng tôi không nghĩ bàn gì về nó; chúng tôi chỉ biết ăn cho no. Ăn uống thì giản đơn như vậy. Cũng không có dĩa hay chén—mọi thứ đều nhận vào bình bát khất thực và ăn từ bình bát.

Lúc đó chẳng ai đến thăm nơi này. Đến tối mọi người tự đi về chòi của mình để tu tập. Ngay cả chó sống ở đây cũng không nổi. Những cái chòi (cốc, *kuti*) thì ở cách xa nhau trong rừng, cách xa chỗ chúng tôi ngồi họp mặt hàng ngày. Cuối ngày, khi một ngày đã xong, mỗi người tự đi về chòi của mình trong rừng. Mấy con chó cũng không dám ở đây, vì chúng sẽ thấy quá hẻo lánh và không an toàn, cho nên chúng lẻo đẻo đi theo mấy vị Tỳ kheo đi vào trong rừng. Nhưng vào trong rừng mấy vị Tỳ kheo lại biến mất vào trong chòi, nên mấy con chó cũng bị bỏ rơi; chúng lại chạy theo vị Tỳ kheo khác, nhưng cũng lại bị bỏ rơi sau khi vị ấy biến mất vào trong cái chòi nhỏ bé của mình trong rừng tối.

Vậy đó, ngay cả chó cũng không sống nổi ở đây—đó là cảnh sống tu thiền của chúng tôi thời đó. Nhiều lúc tôi nghĩ: chó còn sống không nổi, nhưng chúng tôi phải sống được! Quá xá cực. Nhiều lúc nghĩ vậy tôi cũng thấy hơi buồn tủi.

Chúng tôi sống chung với bệnh sốt rét nguy hiểm, chúng tôi đối mặt với cái chết, nhưng tất cả chúng tôi đều sống sót. Bên cạnh việc đối diện với cái chết, chúng tôi sống với đủ thứ điều kiện khắc nghiệt, khó khăn, ví dụ như thức ăn nghèo nàn, dường như chẳng có gì. Nhưng nghèo khó

không phải là mối lo âu của chúng tôi. Khi nghĩ lại thời đó và nhìn những điều kiện sống trong chùa bây giờ, mọi thứ khác quá xa.

Thời đó chúng tôi sống không có chén dĩa gì hết. Mọi thứ đều nhét vào bình bát. Giờ thì khác, trong chùa có một trăm tăng sĩ ăn, chúng tôi cần đến năm người để rửa chén dĩa. Đôi lúc họ rửa cả buổi chưa xong, đến giờ Pháp thoại họ vẫn còn phải ở dưới bếp rửa chén. Việc này cũng tạo ra nhiều phức tạp. Nhưng tôi chẳng biết phải làm gì về điều này; tôi cứ để yên cho mọi người tự mình dùng trí tuệ hiểu biết để suy xét.

Mọi chuyện không bao giờ hết. Những người hay phàn nàn thì luôn luôn có chuyện để than, cho dù điều kiện bây giờ đã quá tốt quá sướng hơn hồi đó. Bây giờ nhiều tu sĩ cực kỳ dính mắc vào mùi hương và mùi vị của thức ăn. Nhiều lúc tôi nghe họ nói về việc đi tu du hành (*tudong*); họ kể chuyến đi du hành về các vùng miền Nam gần biển, ở đó họ được cúng dường thức ăn nấu rất ngon. Rất nhiều món ngon!. Họ nói vậy đó. Khi tâm dính đến những món ngon như vậy, nó dính chìm trong tham dục ăn uống. Cái tâm không được kiềm chế thường lang thang, lăng xăng và dính theo những thứ cảnh sắc, âm thanh, mùi vị, mùi hương, những cảm nhận tiếp xúc của thân, và những ý nghĩ liên tục này nọ. Lúc đó việc tu hành trở nên khó khăn. Lúc đó các sư thầy cũng khó chỉ dạy họ cách tu tập đúng đắn, bởi tâm họ đang dính nặng theo những món ăn ngon và trần cảnh như vậy. Điều đó giống như việc nuôi một con chó. Chỉ cần cho nó ăn cơm không, nó lớn lên khỏe mạnh. Nhưng nếu bỏ thêm cà ri thơm ngon lên cơm, được vài ngày con chó cũng không nhìn tới cơm trắng nữa. Nó đã ăn dính món cà ri ngon nên nó quên cơm tráng luôn rồi.

Những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị cản trở nhiều cho việc tu tập cái tâm. Chúng có thể gây ra nhiều nguy hại cho việc tu. Nếu chúng ta không biết quán niệm về bốn loại thứ yếu [y phục, bình bát, chỗ ở, và thuốc thang] thì con đường đạo Phật sẽ khó được tu dưỡng trong tâm chúng ta. (Chúng ta phải hiểu rõ và luôn nhớ quán niệm cái ý nghĩa của việc sử dụng bốn thứ thiết yếu đó—theo kinh nói về "Bảy Cách Quán Chiếu").

Quý vị có thể suy xét và nhìn thấy mặc dù con người đã tạo ra rất nhiều tiến bộ về tiện nghi vật chất, nhưng những khổ đau và dục vọng theo đó cũng tăng theo vô vàn. Và những tiến bộ đó có đi đến đâu thì cũng không thể nào mang lại giải pháp tốt lành thực sự cho vấn nạn khổ đau của sự sống con người. Vì vậy tôi thường nói rằng, khi quý vị đến một cái chùa, quý vị chỉ nhìn thấy các tăng sĩ, thấy điện thờ và thấy những thất tu (cốc, chòi, *kuti*), nhưng các thầy không nhìn thấy Phật Pháp (*Buddha-sāsana*) ở đó. Đạo pháp (*sāsana*) của Phật đang suy thoái rồi. Rất dễ nhìn thấy sự suy thoái đó.

Chữ *sāsana* có nghĩa là giáo lý nguyên thủy và trực chỉ của Phật hướng dẫn mọi người tu tập để trở nên chân thật và chánh thẳng, để trở nên từ bi đối với mọi người và chúng sinh khác. Giáo lý đó đã ngày càng mất đi và nhường chỗ cho những động vọng và sầu não trong tâm nhân loại. Những người từng đi tu với tôi trong những năm tháng khó khăn ngày trước, họ đã có được sự siêng năng và nhiệt thành tu tập. Nhưng bây giờ sau hai mươi lăm năm ở đây, tôi thấy sự tu tập của các tăng sĩ là rất ì ạch, lơ là. Thời bây giờ mọi người không dám thúc đẩy và nỗ lực hết mình tu tập. Họ sợ. Họ sợ họ dính vô cực đoan hành xác khổ thân. Ngày trước chúng tôi tu đâu nghĩ đến đó là sự khổ thân hành xác. Đôi khi chúng tôi nhịn ăn mấy ngày hay cả tuần cũng đâu sao.

Hồi đó chúng tôi tu là muốn nhìn thấy cái tâm của mình: nếu nó bướng bỉnh, chúng tôi lấy roi quất nó, răn đe nó, kiểm soát nó. Tâm và thân cùng làm việc với nhau. Khi chúng ta còn chưa được thiện khéo trong tu tập, lúc đó nếu thân ăn no sung sướng thì tâm sẽ không còn được kiểm soát. Khi lửa bắt cháy và gió thổi, nó sẽ cháy bùng lan rộng và đốt cháy nhà cửa. Giống vậy đó. Trước kia tôi khuyên dạy các Tỳ kheo phải nên ăn ít, ngủ ít, và nói ít, họ hiểu rõ lý do và ý nghĩa của sự kiềm chế đó và họ đã đưa giới hạnh đó vào trong tim. Nhưng thời bây giờ những người tu hình như không thích nghe về những giới kiềm chế đó. Họ nói: "Chúng tôi sẽ tìm cách tu. Tại sao chúng tôi phải chịu khổ sở như vậy, tại sao chúng tôi phải tu kiểu kham khổ như vậy? Đó giống như việc hành xác khổ thân; đó không phải là con đường Trung Đạo của Đức Phật". Ngay khi có ai nói như vậy, các thầy tu khác đều hùa theo đồng ý. Họ đúng là đói khát. Vậy thì tôi biết nói gì thêm đây? Tôi đã luôn cố chỉnh sửa cái thái độ đó của các tu sĩ, nhưng hình như bây giờ họ cũng làm vậy thôi.

Vậy đó, tôi mong tất cả các thầy và quý vị hãy cố tu tập để làm cho tâm mình mạnh mẽ và vững chắc. Hôm nay các thầy và quý vị đã tề tựu về đây từ nhiều nơi và nhiều thiền viện khác nhau để chào tôi như một người thầy, các thầy và quý vị đã tề tựu về đây như những đạo hữu, do vậy tôi mới chỉ ra một số giáo lý về con đường tu tập. Việc tu tập tính tôn trọng, biết tôn sự kính huynh, là một pháp cao thượng. Trên đời sẽ không có bất hòa, tranh giành và giết hại nhau nếu ai cũng có lòng tôn trọng lẫn nhau. Tôn kính sư phụ, sư thầy, người thụ giới và hướng dẫn mình tu sẽ làm cho bản thân mình phát triển; trọng thầy mới đáng làm thầy; Phật đã nói hành động đó là một phúc lành cao quý nhất. (Như kinh "Điềm Lành" (*Mangala Sutta*) đã ghi).

Người thành thị cũng thường thích ăn nấm.[12] Họ thường hỏi nấm có từ đâu. Và người khác có thể nói họ nấm mọc từ đất. Rồi họ mang rổ và đi ra ngoại thành, nghĩ rằng có thể lấy nấm mọc ở hai bên đường. Nhưng họ cứ đi, đi nữa, lên đồi xuống ruộng, nhưng không thấy nấm đâu. Người dân làng đã đi lấy nấm trước đó. Họ biết nấm mọc ở đâu, ở khu rừng nào. Còn người thành thị thì chỉ có kinh nghiệm nhìn thấy nấm ở trên bàn ăn. Họ chỉ nghe nói nấm mọc trên đất và đi tìm, nhưng không tìm thấy nấm.

Tu tập sự định tâm (*samadhi*) cũng giống như vậy. Chúng ta nghĩ rằng nó dễ làm. Nhưng khi ngồi thiền, chân bị đau, lưng nhức mỏi, ta cảm thấy mệt, nóng nực và ngứa ngáy. Rồi ta thấy nản chí, nghĩ rằng thiền định là điều xa vời, như chuyện trên trời trên mây vậy. Ta chẳng biết làm gì nữa và trong đầu toàn thấy những khó khăn. Nhưng nếu ta được chỉ dẫn thì có thể sẽ dễ dàng hơn.

Khi mới bắt đầu, tu tập thiền định là việc khó. Bất cứ việc gì cũng đều khó nếu ta không biết cách làm. Nhưng nếu chịu tập luyện thì sẽ có thay đổi. Việc gì hữu ích thì cũng đáng làm hơn những thứ vô ích. Chúng ta thường sợ phấn đấu—đó là thói thường, và chúng ta cần phải vượt qua nó. Do vậy, sự học tu và tập luyện một thời gian là điều cần thiết. Cũng giống như mở một con đường băng qua rừng rậm. Lúc đầu thật khó khăn, gặp nhiều chướng ngại, vật cản. Nhưng cứ quay lại làm tiếp, phát hoang, chặt bỏ cây cối, di dời đá núi, đắp đường, làm cầu...dần dần người ta sẽ mở ra được con đường. Đó cũng giống như cách tu tập cái tâm. Cứ tu tập kiên trì, tâm sẽ được phát quang, phát sáng. Đức Phật và các vị đại đệ tử ngày xưa cũng là những người bình

---

[12] (Chỗ này có ghi một phần trong bài giảng số 23, Quyển I của bộ sách này).

thường, nhưng họ đã tu tập bản thân để tiến triển đến những tầng giác ngộ. Họ làm được nhờ tu tập, luyện tập.

Điều đó giống như việc tu tập cái tâm. Cứ liên tục tu tập, duy trì tu tập, rồi đến lúc cái tâm sẽ bừng sáng. Ví dụ như người dân làng từ nhỏ đến lớn mỗi ngày thường ăn cơm với cá. Khi họ tới học Phật Pháp, họ được dạy đừng sát sinh, giết hại: chúng ta không nên giết hại chúng sinh nào. Nghe vậy người dân không biết phải làm gì. Họ cảm thấy bị bó buộc. Chợ chính là nơi đồng ruộng ao hồ để họ bắt cá bắt tôm về ăn. Giờ mấy ông sư thầy lại nói đừng bắt giết vật sống, đừng giết chúng ăn thịt. Vậy chúng ta phải làm gì, nếu chúng ta nghe theo mấy ông thầy thì lấy gì mà ăn?. Mới bấy nhiêu đã thấy bí đường. Đối với dân thường chúng ta hình như chẳng có đường nào để tu hết. Chợ thức ăn chính là ao hồ rừng núi, không bắt cá tôm hay con vật nào làm thức ăn thì ta lấy gì ăn.

Tôi đã cố khuyên dạy mọi người những cách để giải quyết vấn đề chỗ này. Là như vầy: nông dân thì ăn cơm. Nhiều vùng nông thôn người trồng nông thì ăn cơm. Vậy ở thành thị thì thợ may ăn gì, ăn máy may luôn hả? Hay ăn vải? Phải suy xét về điều này trước. Nếu mình là nông dân thì mình ăn cơm, ăn trái cây. Nếu có ai kêu mình làm nghề khác, mình trả lời là không, làm nghề khác không cớ cơm cà trái cây để ăn.

Nhưng diêm quẹt thì mình đâu làm được, vậy mình phải đi mua, đúng không? Còn những thứ chén dĩa muỗng đũa mình dùng để ăn mình cũng phải đi mua, chứ mình đâu làm được chúng, đúng không?

Rất nhiều thứ chúng ta không làm được, nhưng vẫn có thể mua bằng tiền. Đó là dùng trí khôn để kiếm tiền và mua chúng. Trong việc thiền tập cũng vậy, chúng ta cũng cần biết làm như vậy. Chúng ta tìm những cách để tránh những điều

sai xấu và tu tập những điều đúng đắn. Hãy nhìn Phật và các vị đệ tử. Trước kia họ cũng là những người thường như chúng ta, nhưng nhờ biết tìm cách và biết khéo tu tập nên họ đã dần dần nhập lưu vào dòng Thánh Đạo và sau đó trở thành những bậc thánh A-la-hán. Họ làm được nhờ biết tìm cách tu tập khéo léo. Dần dần trí tuệ khởi sinh. Sự xấu hỗ (*hiri*) và sợ sệt (*ottappa*) về điều xấu ác (như sát sinh) đã khởi sinh trong tâm họ.

Trước kia tôi có dạy cho một người tu, thực ra ông là một người tại gia đến ở lại thiền viện để học tu thiền và sống giữ tám giới (Bát trai giới) trong những ngày lễ Phật giáo ở chùa Wat Pah Pong, nhưng 'cái tội' là ông vẫn còn thích đi câu cá.[13]

Tôi đã dạy, đã giải thích cho ông về việc câu cá là không đúng. Ông ta cũng thấy một số điều đúng sai, nhưng lại vẫn đi câu. Tôi lại khuyên, nhưng ông vẫn cứ đi câu. Ông nói rằng ông không giết cá, tại cá đến ăn mồi câu của ông (!). Ông lại biện hộ: "Con cá nào đã hết nghiệp làm cá, hãy đến ăn mồi câu của ta. Con cá nào còn chưa hết nghiệp làm cá, đừng đến ăn câu của ta"(!). Nhưng cá vẫn ăn câu, và ông ta thì biết gì về con cá nào và nghiệp nào. Sau đó, ông bắt đầu nhìn kỹ vào miệng cá cắn câu, chảy máu, ngáp thở, đuối sức, sắp chết, và chết. Ông cảm thấy xót thương cho kẻ bị mình giết hại. Và từ đó ông mới thôi câu cá.

Nhưng ông ta cũng câu ếch. Ông cứ đi câu ếch về ăn thịt. Tôi đã bảo ông "Đừng làm những việc đó nữa. Nếu không ngừng được, ông hãy nhìn vào con ếch trước khi giết nó". Khi ông nhìn vào con ếch sắp bị giết, ít nhiều ông cũng liên tưởng đến những sinh linh, những sinh vật hữu tình, và

---

[13] ('Câu chuyện câu cá' này là một phần của bài giảng số 14, Quyển I của bộ sách này).

chắc lòng từ bi khởi sinh. Khi ông đến tu viện, tôi khuyên dạy ông như vậy, nhưng về nhà thì vợ ông thuyết giảng khác. "Nếu không giết ếch thì không có gì để ăn." Ông cảm thấy khổ đau, sư thầy thì cấm giết, vợ thì bắt phải giết. Đời đúng là khổ.

Nhưng sau đó vợ ông cũng nghe theo. Ông đi cày ruộng, hễ gặp cá, ếch ông đều tìm cách thả xuống kênh rạch. Gặp cá bị mắc lưới, ông cũng thả cá ra. Một hôm ông đến chơi nhà người bạn, nhìn thấy trong lu toàn ếch bị nhốt chờ giết thịt. Ông nhìn xung quanh không thấy ai, ông thả hết ra. Vợ người bạn biết ông là người thả nên nói rằng: "Chính thằng cha Từ Bi thả chứ không ai". Nhưng dường như còn sót một con. Người vợ đó giết, sát muối ớt rồi đem đi nướng ăn. Bà nói rằng, từ bi là gì, ai cũng cần phải ăn để sống. Nhìn cảnh đó, ông đã quyết định đi tu luôn.

Ông được thọ giới ở một ngôi chùa làng. Sau đó ông hỏi thầy thọ giới rằng ông cần phải làm gì. Thầy thọ giới chỉ: "Nếu con thực sự đi tu nghiêm túc, con phải tập thiền. Theo học một thiền sư; không ở gần nhà cửa". Ông ngủ một đêm và sáng mai ông từ biệt, ông hỏi đường đi đến gặp ngài Ajahn Tongrat, một thiền sư nổi tiếng lúc đó.

Thiền sư Tongrat đón chào và khen ngợi "Lành thay! Nhiều công đức". Rồi ngài chỉ gốc cây gần bên và nói: "Hãy bắt chước như gốc cây này. Đừng làm gì hết, chỉ cần làm theo gốc cây này". Đó là cách ngài dạy ông ta thiền tập.

Ông ta bắt đầu nghĩ ngợi: thiền kiểu gì đây?. Ajahn[14] chỉ làm giống như gốc cây kia là sao? Ông cứ suy tư về điều đó ngay cả khi đứng, khi ngồi, khi nằm ngủ. Ông nghĩ bắt đầu từ hạt giống, nảy mầm, mọc lên thành cây, cây lớn lên và già đi, và cuối cùng bị chặt, chỉ còn trơ lại cái gốc cây như

[14] *Ajahn* là danh từ chung trong tiếng Thái có nghĩa là sư, thầy.

vậy. Không còn mọc lại nữa, chẳng còn gì hơn là một gốc cây đã chết. Ông ta cứ suy xét những điều đó, và dần dần gốc cây trở thành đối tượng thiền (đề mục thiền) của ông. Rồi ông bắt đầu suy xét (quán chiếu, quán niệm) tất cả những thứ khác trên đời, rồi hướng về bên trong bản thân mình. Rồi bắt đầu nhận ra: "Sau một quãng đời ngắn ngủi, ta rồi cũng trở thành như gốc cây kia, trở thành thứ vô dụng mà thôi".

Sau khi nhận ra lẽ thật này của tất cả mọi thứ và bản thân mình, ông quyết định không còn thoái tâm bồ-đề hay hoàn tục nữa. Một khi tâm của một người đã quyết định như vậy thì không còn gì có thể ngăn cản bước đường tu hành của người đó nữa.

Tất cả chúng ta đều giống nhau về kiếp sống này, tất cả chúng ta đều phải chết. Hãy nghĩ về điều này mà áp dụng nó vào việc tu hành. Sinh ra làm người với đầy những khó khổ. Và không phải chỉ có những khó khổ trước mắt—mà những khó khổ cho tương lai và cho cả kiếp sau. Người trẻ lớn lên, người lớn già đi, người già bệnh yếu, người bệnh yếu rồi chết đi. Cứ như vậy dòng đời diễn ra, cái chu kỳ chuyển hóa khôn ngừng chẳng bao giờ ngừng lại hay chấm dứt. Do vậy, Phật dạy chúng ta thiền.

Về thiền tập, trước mắt chúng ta nên tu tập thiền định (*samadhi*), đơn giản có nghĩa là làm cho tâm được tĩnh tại và yên bình. Giống như nước trong chậu: nếu không giữ cho chậu nước ở yên, nếu cứ quấy động nó, nước sẽ không được tĩnh tại, bùn cặn sẽ làm nước đục mờ. Tâm cũng vậy, nếu tâm luôn bị kích thích, luôn bị quấy động bằng những thứ bên ngoài, thì tâm không được tĩnh lặng và bình yên, tâm bị vẫn đục bởi những thứ đó, và do vậy không nhìn thấy mọi sự một cách trong suốt, rõ ràng. Nếu để yên chậu nước, bùn cặn sẽ lắng xuống, nước trở nên trong suốt, và ta nhìn thấy được những gì trong đó. Nếu giữ cho tâm được tĩnh lặng,

tâm sẽ trở nên bình yên và trong suốt, và nó sẽ nhìn thấy mọi sự một cách rõ ràng. Giữ cho chậu nước yên định. Giữ cho tâm được cố định và tĩnh tại vào một đối tượng thiền. Đó là thiền định. Khi tâm lắng xuống và tĩnh tại, trí tuệ sẽ khởi sinh để có thể nhìn thấy mọi sự. Ánh sáng chiếu rọi của trí tuệ vượt qua mọi thứ ánh sáng khác. (Nguyên lý căn bản của thiền là vậy).

Lời khuyên của Đức Phật về tu thiền là gì?. Phật dạy chúng ta hãy tu tập như đất, tu tập như nước, tu tập như gió, tu tập như lửa. Tu tập như những "thứ xưa", những thứ cấu tạo nên chúng ta: Yếu tố cứng của đất, yếu tố lỏng của nước, yếu tố động của gió, yếu tố nhiệt của lửa.

Nếu có ai đào xới đất, đất chẳng thấy phiền hà. Nó có thể chịu bị cày, bị xới, bị làm ngập nước. Những thứ thúi rửa có thể được chôn trong đất. Nhưng đất vẫn bàng quan, chẳng than phiền gì. Nước thì có thể bị đông lạnh ngắt, hay bị nấu sôi sục, hoặc bị dùng để rửa những thứ dơ bẩn, nhưng nó chẳng hề gì. Lửa có thể dùng để đốt cháy những thứ đẹp, thứ xấu, thứ thơm tho, thứ bẩn thỉu. Nó cũng chẳng phiền hà gì. Khi gió thổi, nó thổi bay tất cả mọi thứ, thứ tươi đẹp và thứ xấu xí, thứ hữu ích và thứ vô ích. Nó chẳng để ý gì đến những thứ đó.

Đức Phật đã dùng ví dụ này. Cái đống thân của ta chỉ đơn giản là sự kết hợp của bốn yếu tố tứ đại đất, nước, khí nhiệt. Nếu ta muốn tìm thấy có 'ai' trong đó, ta chẳng tìm thấy gì. Đó chỉ là tập hợp của bốn yếu tố tứ đại. Nhưng cả đời chúng ta chẳng bao giờ hiểu được đống thân này chỉ là những yếu tố đó, chẳng bao giờ phân tách ra như vậy. Chúng ta chỉ nghĩ rằng "Đây là ta. Đây là thân của ta". Chúng ta luôn nhìn mọi thứ với một cái 'ta', cái 'ngã', một 'con người', mà chẳng hề nhìn ra thân này chỉ là đất, nước gió, lửa. (Ngay cả khi nhìn một xác chết đang tan rã và thối

nát, chúng ta vẫn không nghĩ ra đó chỉ thực sự là một đống đất, nước, gió, lửa). Đức Phật đã dạy về điều này. Phật dạy về bốn yếu tố tứ đại và mong chúng ta nhìn ra rằng thân chỉ là vậy, chẳng có 'ai' ở bên trong cái đống thân đó cả. Hãy quán niệm (suy xét) về những yếu tố này của thân để thấy được không có một 'ai' hay một 'người' nào bên trong nó, đó chỉ là đất, nước, gió, lửa.

Điều này thật sâu sắc, phải không? Đó là điều sâu sắc đang bị che giấu—người ta nhìn nhưng chẳng mấy ai thấy được điều đó. Chúng ta chỉ quen nghĩ về cái 'ta', về 'con người ta', về 'thân tướng của ta' hoặc 'của ai đó'. (Chúng ta cứ coi thân này là một 'con người', mỗi người mỗi thân tướng, mỗi thân là mỗi 'người'). Nếu còn nghĩ về một cái 'ta' và 'thân của ta' như vậy thì sẽ rất khó mà tu thiền cho được thâm sâu. Nó không nhìn ra lẽ thật và không đạt đến chân lý, và do vậy chúng ta không thể vượt qua vẻ về ngoài (giả danh) của mọi thứ. Chúng ta còn bị dính kẹt vào những quy ước của thế gian; và khi còn dính kẹt vào những quy ước thế gian có nghĩa là vẫn còn dính trong vòng luân chuyển luân hồi: Có rồi mất, sinh rồi tử, tử rồi sinh, vẫn còn chịu khổ trong cảnh giới ngu mờ vô mình. Những gì chúng ta muốn và ước không bao giờ xảy ra theo ý ta, bởi vì chúng ta nhìn mọi thứ một cách sai lầm.

Với loại gông cùm chấp thủ (ngã chấp, thân kiến) như vậy, chúng ta vẫn còn ở rất xa với con đường chứng ngộ giáo pháp.

Vậy hãy bắt tay vào tu tập. Đừng có nói: "Khi nào tui già tui sẽ vô chùa tu". Già là lúc nào? Người trẻ cũng già đi hàng ngày như người già. Từ lúc sinh ra đến giờ, họ đã luôn luôn già đi. Có người còn nói để khi nào già hơn, già hơn chút nữa tui sẽ đi tu. Ê này! Những người trẻ mỗi ngày cũng đang già hơn. "Già" có nghĩa là vậy, đâu cần phải nhiều tuổi

đi hết nỗi mới gọi là già. Tất cả quý vị nên ghi nhớ điều này. Tất cả chúng ta đều có gánh nặng; đây chính là trách phận mà tất cả chúng ta phải làm. Hãy nghĩ về ông nội bà nội của mình. Họ đã được sinh ra, lớn lên, già đi và cuối cùng cũng chết. Giờ chúng ta không biết họ đang ở đâu!.

Do vậy Phật muốn chúng ta tìm thấy Giáo Pháp. Loại hiểu biết về Giáo Pháp là quan trọng nhất. Mọi hình thức hiểu biết hay học hỏi không đúng theo lý của Phật giáo thì chỉ là những sự học hỏi liên quan đến khổ đau thế tục mà thôi. Sự tu tập của chúng theo Giáo Pháp là để chúng ta vượt qua sự khổ đau, chúng ta phải vượt qua ít nhiều khổ đau ngay trong hiện tại. Ví dụ, khi có ai chửi bới chúng ta, nếu chúng ta không khởi tâm tức giận thì chúng ta đã vượt qua ít nhiều sự khổ rồi. Nếu chúng ta tức giận thì ta không vượt qua sự khổ được.

Khi có ai chửi mắng ta, nếu ta biết soi chiếu vào giáo pháp, chúng ta sẽ thấy rằng chỉ có cái đống thân này bị chửi. Ừ, ai chửi thì cứ chửi—thực sự họ chỉ đang chửi một đống đất. Một đống đất này đang chửi một đống đất khác. Nước đang chửi nước. Gió đang chửi gió. Lửa đang chửi lửa. Chẳng có 'ai' đang chửi 'ai' cả.

Nếu chúng ta hiểu được như vậy, ta không hề thấy bị xúc phạm hoặc phản ứng lại khi bị chửi mắng: có lẽ họ sẽ cho rằng ta là đồ điên. "Thằng đó bị chửi mắng mà chẳng nói gì. Nó chắc không có cảm giác!". Đến khi có ai đó chết, ta cũng không cảm giác tuyệt vọng, đau đớn và khóc than: có lẽ họ cũng cho rằng ta là đồ điên dại và trơ tráo.

Hãy tu tập để nhìn nhận, nhìn thấy cái 'bản thân' của chúng ta đích thực là gì. Hãy tu hành để vượt qua khổ đau của kiếp người, việc đó không phụ thuộc vào ý kiến người khác nghĩ về ta ra sao. Vượt qua được khổ đau hay không là tùy thuộc vào trạng thái tâm của ta, tùy thuộc vào việc ta có

tu tập các trạng thái tâm của ta được hay không. Đừng chấp nê những gì người đời nói về mình—nếu ta có thể chứng ngộ được sự thật cho chính mình, thì chúng ta có thể sống bình an và thư thái.

Nhưng thường thì chúng ta không biết nghĩ xa như vậy. Những người trẻ chỉ tới chùa một hay hai lần, đến khi về nhà chúng hay bị bạn bè chọc ghẹo là thầy tu, thầy chùa. Chúng thấy quê và do vậy chẳng muốn đi chùa nữa. Một số người trẻ khác thì nói với tôi chúng đến chùa đã học được nhiều đạo lý hay, biết được điều đúng sai, và nhờ đã bỏ uống bia rượu và không ra đường tụ tập liu lỏng nữa. Nhưng đám bạn bè vẫn cứ chọc quê, đại khái như: "Ê ông Bụt, sao ông đi chùa xong về không chịu đi ăn nhậu với tụi này vậy?". Cứ bị chọc như vậy, những người đó cũng không dám đi chùa nữa. Thiệt là khó cho những người cứ dính mắc vào người khác như vậy.

Người phàm tu khó thiệt. Vậy thay vì tâm nguyện cao xa, quý vị chỉ cần tu tập tính kiên nhẫn và chịu khó. Thực hành sự nhẫn nhịn và kiềm chế trong gia đình là cũng tốt lắm rồi. Đừng cãi cọ, đừng tranh đấu, đừng gây gỗ nhau – nếu quý vị làm được vậy thì quý vị đã chuyển hóa được ít nhiều khổ đau trong cuộc sống tại gia rồi, và điều đó là rất tốt.

Lúc nào gặp khó khăn, hãy quán chiếu (soi xét, suy xét, quán niệm, tưởng nhớ) về Giáo Pháp. Suy xét về những điều các bậc sư thầy đã chỉ dạy chúng ta. Họ dạy ta buông bỏ, kiềm chế và tự chủ, đặt mọi thứ xuống; họ đã dạy chúng ta như vậy để giải quyết những khó khăn chúng ta gặp trong tiến trình tu tập. Giáo pháp chúng ta đã nghe học là được dùng để xử lý và đối trị những khó khăn trong tu tập.

Những khó khăn nào? Gia đình? Ta đang có những thứ khó khăn nào? Về con cái, vợ hoặc chồng, bạn bè, hay về

công việc? Những thứ này đôi lúc cũng gây nhức đầu, đúng không? Đó cũng là những khó khăn trong đời tu tập. Lời dạy của các sư thầy chỉ cho chúng ta cách áp dụng giáo pháp để giải quyết những khó khăn hàng ngày.

Chúng ta được sinh ra làm người. Chúng ta có trách nhiệm làm sao để sống với cái tâm hạnh phúc. Chúng ta làm mọi việc theo hướng có trách nhiệm đó. Khi gặp thứ gì khó khăn, chúng ta tập tính chịu đựng. Làm những công việc nghề nghiệp chân chính (chánh mạng) là một cách thực hành Giáo Pháp, thực hành lối sống đạo đức. Sống một cách hạnh phúc và hòa hợp như vậy đã là điều khá tốt.

Tuy nhiên chúng ta thường để mất. Đừng để mất! Nếu ta đến chùa hay thiền viện để tu tập, rồi sau đó về nhà đánh lộn, cãi nhau thì đó là sự để-mất. Quý vị có nghe rõ điều tôi nói không? Làm tu tập mà làm vậy thì tu chỉ để mất chứ chẳng được gì. Nếu cứ làm vậy có nghĩa là quý vị chẳng nhìn thấy một chút nào của Giáo Pháp—chẳng được chút lợi lạc nào. Mong quý vị hiểu rõ chỗ này.

Thôi cả cả buổi hôm nay quý vị đã nghe Giáo Pháp đủ nhiều rồi, chúng ta tạm ngừng ở đây.

91

Hiểu Biết Thế Gian

[15]Mọi thứ trên thế gian đều là biểu hiện của sự thật. Nhưng chỉ tại chúng ta thiên vị, chúng ta nhìn nghiêng, nhìn phiến diện, nhìn theo ý muốn chúng ta, bởi chúng ta muốn mọi thứ theo ý mình. (Ví dụ chúng ta muốn mọi thứ đều dễ chịu trong khi sự thật là luôn có sướng và khổ). *Lokavidū* có nghĩa là hiểu biết thế gian một cách rõ ràng. Thế giới là những hiện tượng (*sabhāva*, hiện thực, thực tại) có mặt và diễn ra theo cách của chúng. Nói ngắn gọn, thế giới là *arom*[16], là mọi pháp, tức là tất cả các trạng thái của tâm. Khi chúng ta dùng chữ "thế giới" nghe nó rộng lớn quá. Nếu nói "*Arom* [các hiện tượng của tâm] là thế giới" thì nghe đơn giản hơn. Thế giới là *arom* [là các hiện tượng của tâm]. Đang bị ngu mờ trong thế giới là ngu mờ về các hiện tượng của tâm; đang bị ngu mờ về các hiện tượng của tâm là ngu mờ về thế giới. *Lokavidū*: sự hiểu biết thế giới một cách rõ ràng, hiểu biết về "*thế giới như chúng là*", đó là cái chúng ta cần hiểu biết. Thế giới tồn tại theo những điều kiện nhân duyên của nó. Các điều kiện nhân duyên tác động diễn ra trong từng giây phút. Bởi vậy chúng ta cần phải có một sự tỉnh giác hoàn toàn ngay trong hiện tại, luôn ý thức rõ biết về nó, luôn thường-biết về nó.

---

[15] [Bài giảng này đã từng được in thành một quyển sách riêng có tên là "*Đi Tìm Nguồn Gốc Sự Thật*"]. (Bài giảng này được thiền sư giảng cho các tăng ni).

[16] [Chữ *arom* trong tiếng Thái. Đó là tất cả mọi trạng thái [hay đối tượng] của tâm, bao gồm tất cả trạng thái sướng, khổ, bên trong, bên ngoài]. (Đó là những hiện tượng của tâm, giống như chữ '*pháp*' trong tiếng Hán-Việt).

Như giáo lý dạy chúng ta cần phải biết rõ về những thứ có điều kiện [những thứ do duyên hợp mà có, những pháp hữu vi, *sankhāra*] đúng như chúng đích thực là. Dù sự thật những thứ hữu vi đó là gì, dù đích thực chúng là gì, chúng ta cũng cần hiểu biết rõ về chúng. Sự hiểu biết rõ đó được gọi là trí tuệ, đó là trí khôn biết chấp nhận và biết rõ sự thật một cách không vướng ngại.

Chúng ta cần phát triển một cái tâm được tĩnh lặng (định) và có trí tuệ (tuệ) để nắm rõ mọi thứ. Chúng ta hay nói về giới, định, tuệ (*sīla*, *samādhi*, *paññā*), nói về thiền định (*samatha*), nói về thiền tuệ minh sát (*vipassanā*). Nhưng đích thực thì chúng chỉ là một. Chúng chỉ là một, nhưng do chúng được phân chia theo những phân đoạn hay phạm vi khác nhau, vì vậy người ta cứ hiểu lầm về thiền. Tôi đã từng đưa ra nhiều ví dụ đơn giản để so sánh với thiền cho người ta dễ hiểu.

Một trái xoài non sau đó thành trái xoài lớn, trái xoài chín. Trái xoài non là cùng một trái với trái xoài lớn và trái xoài chín, đúng không? Từ lúc nó chỉ là một bông xoài nở trên cây xoài cho đến khi chín rụng, đó thực ra chỉ cùng một trái xoài. Chỉ là một trái xoài, nhưng nó thay đổi, phát triển và chín muồi qua những thời khác nhau. Non nhỏ, lớn lên và già chín; đó chỉ là tiến trình biến đổi của cùng một trái xoài.

Những phương diện chúng ta hay gọi đều cùng một là một thứ. Giới hạnh (*sīla*) đơn giản là việc kiêng cữ và từ bỏ những hành vi bất thiện. Người không có giới hạnh là kẻ đang sống trong tình trạng nóng bức như hỏa ngục. Khi một người biết từ bỏ những hành vi sai trái và nghiệp xấu ác, điều đó mang lại sự mát dịu trong tâm và trái tim này. Mát dịu, không làm nguy hại, không còn bất thiện—lành. Sự phúc lành có được từ sự không còn bất thiện chính là một cái tâm được tĩnh lặng—đó là định (*samādhi*). Khi cái tâm đạt

định, được trong sạch và tinh khiết, nó sẽ nhìn thấy rõ mọi thứ. Lý là vậy. Giống như hồ nước được tĩnh tại và không bị quấy động. Những ngày tĩnh lặng, ta có thể nhìn thấy khuôn mặt ta dưới nước hồ. Ta cũng có thể thấy hình ảnh phản chiếu của những thứ đằng xa như cây cối, đồi núi; ta thấy cả mái nhà của khu nhà đằng kia soi hình xuống mặt hồ trong và phẳng lặng. Nếu có con chim đến đậu trên mái nhà đó, ta cũng có thể nhìn thấy nó.

Những phần [yếu tố] đó thực sự chỉ là một, đó chỉ là những phần do người ta phân chia, nhưng đích thực ba chi phần đó chỉ là một, giống như cùng một trái xoài. Ví dụ xoài nhỏ (giới), trái xoài lớn (định) và trái xoài chín (tuệ) chỉ là một trái xoài. Từ xanh non, hườm lớn đến chín vàng chỉ là một trái xoài. Đó chỉ là tiến trình biến đổi, do đó người ta thấy khác nhau, bởi họ nhìn vào những giai đoạn biến đổi đó.

Nếu hiểu được theo cách đơn giản như vậy chúng ta sẽ thấy dễ chịu, không còn phân biệt, không còn nặng về thiền định hay thiền tuệ là này là nọ gì nữa. Nhờ đó sự nghi ngờ cũng giảm mất. Nếu cứ y theo kinh điển và những giảng luận chi li thì rốt cuộc chúng ta chỉ rối trí mà thôi. Vì vậy, điều quan trọng là chúng ta phải biết nhìn vào cái tâm của chúng ta. "*Này các Tỳ kheo, các thầy phải luôn quán sát cái tâm của mình. Ai luôn quán sát cái tâm của mình thì sẽ thoát khỏi những cạm bẫy của Ma Vương*". Thoát khỏi Ma Vương và những cạm bẫy của hắn. Và điều đó tùy thuộc vào sự điều tra suy xét của mỗi người.

Cách tu của tôi cũng hơi lạ so với người khác. Hồi mới xuất gia đi tu, tôi có rất nhiều nghi ngờ và nghi vấn. Nhưng tôi không thích hỏi người khác về những điều đó. Ngay cả khi tôi gặp sư phụ Ajahn Mun, tôi cũng không hỏi gì nhiều. Tôi cứ ngồi và lắng nghe thầy ấy giảng giải. Tôi có nghi vấn

nhưng tôi vẫn không hỏi. Hỏi ai điều gì giống như mượn dao của người đó để cắt chặt thứ gì. Cứ đi mượn thì suốt đời ta chẳng có con dao nào của mình. Tôi cảm thấy vậy. (Tôi nghĩ mình nên tự đi tìm câu trả lời bằng chính tâm mình, lúc đó dao sẽ là dao của mình, trí tuệ sẽ là trí tuệ của chính mình, không phải nhờ trí tuệ của người khác để hiểu biết một vấn đề). Do vậy tôi chẳng muốn hỏi nhiều. Khi tôi sống tu với sư phụ của tôi trong một hai năm, tôi lắng nghe những lời giáo huấn của thầy và cố gắng tự mình thực tập những lời dạy đó. Bằng cách đó tôi tự tìm thấy câu trả lời cho những nghi vấn của mình. Tôi hơi khác những đạo hữu khác, nhưng tôi biết làm vậy mới có khả năng phát triển phần trí tuệ (tuệ); đó chính là cách làm cho mình tìm thấy nguồn gốc sự thật và trở nên khôn ngoan. Tôi không để mình bị lãng tâm, tôi luôn chú tâm quán xét mọi thứ cho đến khi có thể tự mình nhìn thấy. Làm như vậy mới tăng sự hiểu biết và cùng lúc giảm bớt những nghi ngờ; lý rõ ràng là như vậy.

Lời khuyên của tôi dành cho các thầy là đừng để mình bị bao phủ trong những nghi ngờ và nghi vấn! Hãy buông bỏ mọi nghi ngờ và nghi vấn, cứ trực tiếp quán xét mọi thứ mình *đang* trải nghiệm. Mọi cảm nhận sướng và khổ của thân này ta không nên quá quan trọng về chúng. Khi nào ngồi thiền thấy quá khó chịu, đau nhức, mệt mỏi, thì thay đổi tư thế một chút. Cố chịu đựng hết sức mình, khi nào chịu hết nổi mới thay đổi tư thế một chút. Đừng thay đổi liên tục, đừng cựa quậy liên tục. Phải tu tập sự chú tâm [chánh niệm]—đó mới là cái quan trọng. Chánh niệm và khả năng chánh niệm mới là cái chính. Thực tập ngồi thiền và đi thiền càng nhiều càng tốt, mục tiêu chúng ta là tu tập cho được khả năng chánh niệm mạnh mẽ nhất, hiểu biết mọi thứ một cách hoàn toàn. Chỉ cần như vậy là đủ.

Mong các thầy ghi nhớ điều này để quán xét. Dù các thầy đang thực tập theo cách nào, khi những đối tượng tâm khởi sinh, dù là sướng hay khổ, bên trong hay bên ngoài, những thứ đó được gọi là *arom*, là thế giới, là những hiện tượng của tâm. Ai luôn ý thức biết rõ về những hiện tượng của tâm [thế giới, những thứ hữu vi... muốn gọi sao cũng được] thì người đó được gọi là biết rõ về "tâm". Thế giới (*arom*) là một chuyện và người biết rõ thế giới là một chuyện khác. Những hiện tượng là một chuyện, tâm là một chuyện khác. Giống như mắt và những hình sắc nó nhìn thấy. Mắt là một chuyện, những hình sắc là chuyện khác. Mắt không phải là những hình sắc, những hình sắc không phải là mắt. Tai nghe thấy âm thanh, nhưng tai không phải là âm thanh, và âm thanh không phải là tai. Khi có sự tiếp xúc của hai thứ đó thì có sự này sự nọ (pháp, hiện tượng) xảy ra.

Tất cả các trạng thái của tâm, sướng hay khổ, đều gọi là thế giới, là các pháp hữu vi, là *arom*. Dù chúng có là gì, ta không quan trọng chúng—chúng ta cứ luôn tự nhắc mình (tâm niệm) rằng: "đó là không chắc".

Đây là chỗ nhiều người ít suy xét, đó là sự "không chắc chắn". Đó mới là chỗ sinh động [quan trọng, thiết yếu nhất] mang lại trí tuệ hiểu biết. Chỗ này thực sự quan trọng. Để dừng các sự đến và đi [của tâm] để đi đến ngơi nghỉ, chúng ta chỉ cần nói [tâm niệm]: "Điều đó là không chắc". Nhiều lúc chúng ta sầu khổ đến mức quẩn trí về chuyện gì đó, trạng thái đó cũng là không chắc chắn, nó cũng sẽ thay đổi và biến qua. Khi những trạng thái sân hay tham khởi sinh trong ta, chúng ta phải luôn tự nhắc mình điều đó—"Đó là không chắc". Dù đang đi, đang nằm, đang đứng hay đang ngồi, mọi sự xảy ra đều là không chắc chắn. Các thầy có thể tâm niệm điều này hay không? Cứ luôn giữ tâm niệm đó với mình, cho dù sự gì có xảy đến. Cứ thử tâm niệm như vậy coi. Hãy thử

tu với tâm niệm như vậy. Thực ra đâu cần gì nhiều—chỉ cần có tâm niệm này là đủ tu rồi. Đây chính là thứ mang lại sự hiểu biết và trí tuệ.

Cách tu thiền của tôi không phức tạp gì hết—chỉ cần tu như vậy. Mọi sự mọi thứ đều quy về một chỗ: "không chắc chắn". Tất cả mọi thứ mọi sự đều gặp nhau ở điểm này. Mọi thứ đều không chắc chắn.

Đừng chạy theo những trải nghiệm khác nhau của tâm. Khi ngồi thiền, rất nhiều trạng thái tâm khác nhau khởi sinh, cứ nhìn và biết rõ từng cách khác nhau của mọi sự diễn ra, cứ trải nghiệm đủ từng trạng thái khác nhau đó. Nhưng đừng chạy theo[17] những trạng thái đó. Đừng dính theo chúng. Chúng xảy ra liên tục và rất nhiều. Đừng để bị bao phủ bên trong chúng. Các thầy chỉ cần và chỉ cần nhắc tâm mình rằng chúng là không chắc chắc. Nhiêu đó là đủ. Điều đó dễ làm. Nó đơn giản như vậy. Cách đó ta có thể dừng [tâm] lại. Tâm không còn đến và đi, không còn lăng xăng chạy theo các trạng thái. Sự hiểu biết sẽ có mặt. Nhưng khi có được sự hiểu biết ta cũng đừng bị quá khích hay bị dính theo sự hiểu biết đó.

Sự tìm hiểu thực sự, tức sự điều tra một cách đúng đắn (chánh trạch pháp) thì không liên quan đến sự nghĩ suy. Ngay khi có đối tượng tiếp xúc với mắt tai, mũi, lưỡi, hay thân thì nó lập tức xảy ra theo đường lối của nó. Ta không cần phải lấy công cụ gì để nhìn vào nó. (Ta đâu kịp làm vậy). Mọi sự chỉ tự nó hiện ra và sự điều tra cũng tự nó xảy ra. (Chúng ta đang nói về loại ý tưởng xảy ra trong tâm khi ngồi thiền ở giai đoạn đầu sau khi tâm đã được tĩnh lặng ít nhiều). Đó là "ý tưởng ban đầu", được gọi là *vitakka*, HV dịch là *tầm*. Tầm có nghĩa là tìm ra một ý tưởng, đặt ra và chọn ra một ý

---

[17] [Nguyên văn: "*đừng đếm*", "*đừng đếm theo*"].

tưởng, nhắm vào một ý tưởng. Sau khi đã “tầm” ra một ý tưởng và nhắm vào nó thì tiếp theo là loại "ý tưởng suy lý", được gọi là *vicāra*, HV dịch là *tứ*. Tứ là bám quanh, là quán xét quanh đối tượng đó để điều tra. Đó là sự điều tra (trạch pháp), đó là sự nhìn thấy những cảnh giới hiện hữu (*bhūmi*) đang hiện tiền.

Phân tích đến cùng, con đường đạo của Phật nở hoa nhờ vào lẽ vô-thường. Dù Phật còn hay mất, lẽ thực vô thường vẫn có mặt. Dù là thời Phật hay thời sau hay bây giờ, hay mai sau, lẽ vô thường luôn luôn có mặt. Mọi thời tự cổ chí kim, lẽ vô thường chi phối tất cả mọi thứ. Đây là đề tài các thầy nên chọn để thiền quán về nó.

Những lời nói sự thật và chân chánh của các vị sa-môn không thể thiếu lẽ vô thường. Vô thường là sự thật, đó là lẽ thực. Nếu không nói đến vô thường thì đó không phải là lời nói của bậc hiền trí chân tu. Đó không phải là lời của Phật hay của bậc thánh nhân; đó chỉ là những lời nói không biết chấp nhận lẽ thật của sự sống. Sự thật của sự sống là vô thường.

Mọi thứ cần có một cách giải thoát. Sự quán xét không phải là việc nắm giữ và dính chặt vào đối tượng. Nó là việc giải tỏa. Một cái tâm không thể giải tỏa các hiện tượng là cái tâm trong tình trạng bị nhiễm độc. Về mặt thực hành, điều quan trọng là không để bị nhiễm độc. Khi sự tu tập dường như đã được tốt, đừng bị nhiễm độc bởi sự tốt đó. Nếu ta bị nhiễm độc bởi thành tựu tốt, điều đó sẽ trở nên nguy hại, và lúc đó sự tu tập không còn đi đúng hướng nữa. Chúng ta tu hết mình, nhưng điều quan trọng đừng quá say sưa với những công sức nỗ lực của chúng ta, nếu say sưa với nỗ lực hay thành tích tốt của mình thì ta đã đi lệch khỏi Giáo Pháp. Đó là lời Phật đã khuyên. Dù điều gì đó là tốt lành, đừng

dính danh theo nó, đừng bị nhiễm độc bởi nó. Nhớ tỉnh giác về điều này khi nó xảy đến với ta.

Chúng ta xây cái đập để ngăn giữ nước, nhưng đập nước cần phải có cống xả để xả nước tràn, vì nếu ép giữ không cho nước xả thoát nó sẽ tức bể đập. Trong tu tập chúng ta cũng nên như vậy. Nhiều lúc chúng ta có thể dùng năng lực ý chí để thúc ép bản thân và kiểm soát tâm, nhưng đừng quá say sưa với việc đó. Chúng ta tu thiền là muốn dạy dỗ cái tâm, chứ không chỉ kiểm soát nó, để nó có ý thức tỉnh giác và thường biết. Nếu ép uổng quá mức sẽ làm điên đầu. Điều quan trọng nhất là phải duy trì và tăng cường sự tỉnh giác và sự tinh nhạy. Con đường đạo của chúng ta là như vậy.

Có rất nhiều ích lợi có được từ việc thiền tập, từ việc quán sát cái tâm của mình. Tự tập quán sát cái tâm của chính mình mới là việc quan trọng thứ nhất. Những giáo lý các thầy học từ kinh điển và giảng luận là đúng và có giá trị, nhưng chúng chỉ là thứ hai. Đó là cách người ta ghi chép và giảng giải về sự thật. Nhưng sự thật đích thực thì vượt trên ngôn từ chữ nghĩa. Đôi khi những giảng luận là không đồng nhất nhau hoặc khó hiểu, và thậm chí qua nhiều đời giảng luận chúng càng trở nên khó hiểu hơn. Nhưng cái sự thật chân lý mà họ đã có được và miêu tả lại bằng chữ nghĩa vẫn là cái chân-như, và sự thật chân như đó không bị ảnh hưởng bởi ai nói hay ai làm hay ai giảng luận.

(Vì sự thật đơn giản là sự thật. Đó là sự thật mà Phật đã giác ngộ và giảng giải lại cho chúng ta. Nhưng do chúng ta chưa tự thân giác ngộ nên chúng ta chỉ hiểu được sự thật qua những ngôn từ chữ nghĩa mà Phật đã nói hoặc các vị thầy giảng giải lại. Dù cho kinh điển và giảng luận qua bao đời có bị bóp méo đi ít nhiều, những sự thật vẫn là sự thật. Ví dụ

như: lẽ vô thường, sự khổ, sự vô ngã...là những sự thật, cho dù ai có giải thích chúng bằng những cách khác nhau).

Sự thật đó là: quy luật và trạng thái nguyên thủy tự nhiên của mọi thứ vẫn không thay đổi và bị lạc hậu theo thời gian. Những ngôn ngữ người ta dùng để giảng luận về sự thật có thể bị mai một và lạc hậu theo thời gian, nhưng bản thân sự thật thì không. Cái Phật nhìn thấy là cái đầu tiên, đó là sự thật. Cái người ta ghi chép lại hoặc giảng luận là cái thứ hai hoặc thứ ba, là thứ đã qua tay ghi chép, diễn dịch và giảng luận bởi nhiều người, nhiều đời. Những kinh điển và giảng luận luôn luôn rất hữu ích để người ta truyền thừa và học hiểu và phát triển, tuy nhiên những ngôn ngữ đó luôn bị thay đổi và có thể bị lạc hậu theo thời gian.[18]

Cũng như dân số càng lúc càng đông thêm thì những vẫn đề vấn nạn càng tăng theo. Đó là lẽ tự nhiên. Càng nhiều người thì càng thêm nhiều vấn đề phải giải quyết. Những nhà chính sách và nhà giáo dục phải tìm cách dạy cho mọi người những cách đúng đắn và điều tốt để sống, cách giải quyết những khó khăn trong đời sống. Việc đó là rất hữu ích và cần thiết, nhưng đó vẫn chỉ là những điều thuộc về ý tưởng và quy ước của con người. Những quy định càng ngày càng bị lạc hậu và cần phải thay đổi và có nhiều quy định mới theo thời gian. Còn Giáo Pháp đích thực là chân lý, nó không bị mai một hay lạc hậu theo thời gian, bởi nó là bất biến, nó là thường hằng. Đó chính là nguồn gốc căn cơ của mọi thứ, đó chính là chân pháp (*saccadhamma*), nó tự nhiên tồn tại, vô vi, không bị thay đổi. Những người tu theo đạo Phật nỗ lực tu tập để nhận thấy [giác ngộ] sự thật đó. Sau khi giác ngộ, có thể họ sẽ dùng các phương tiện và ngôn ngữ khác nhau để mô tả về sự thật đó. Qua nhiều đời, những

---

[18] [Bởi vì tất cả ngôn ngữ chữ nghĩa đều vẫn còn nằm trong phạm vi khái niệm. Đó chỉ là những cách diễn đạt theo quy ước và tục đế].

cách mô tả và ngôn ngữ giảng luận đó mất đi ít nhiều khả năng truyền đạt của chúng cho thế hệ càng về sau; tuy nhiên cái nguồn gốc của chúng [sự thật, chân lý] thì vẫn chân như như vậy.

Do vậy Phật mới dạy chúng ta phải tập trung sự chú tâm và điều tra quán xét. Người tu đi tìm sự thật không để bị dính vào những quan điểm và trí thức của mình. Cũng không nên dính chấp theo sự hiểu biết của người khác. Thay vì vậy, hãy tu tập để phát triển một loại hiểu biết đặc biệt; để cho cái sự thật chân-pháp (*sacca-dhamma*) được hiển lộ ra hết.

Trong khi tu tập cái tâm, trong khi đang điều tra quán xét về chân pháp (saccadhamma), tâm của chúng ta chính là nơi chân pháp được nhìn thấy. Hễ khi nào còn nghi ngờ thì ta còn phải chú tâm vào những ý nghĩ, những cảm giác, những tiến trình tâm của ta. Còn những thứ khác chỉ là bề ngoài, giả tạm. Đây là việc các thầy phải ghi nhớ.

Khi tu tập, chúng ta sẽ gặp phải đủ loại trải nghiệm, ví dụ như sự sợ hãi. Lúc đó ta phải dựa vào đâu? Khi tâm đang bị bao phủ trong nỗi sợ hãi thì nó đâu tìm thấy gì để nương tựa. Đây là tình cảnh tôi đã từng nếm trải qua, lúc đó cái tâm dính kẹt trong sự sợ hãi, không thể nào tìm thấy nơi an toàn ở đâu hết. Vậy phải giải quyết ở chỗ nào? Phải giải quyết ngay tại chỗ nó khởi sinh. Nó khởi sinh chỗ nào thì nó chấm dứt chỗ đó. Chỗ nào tâm có sợ hãi thì nó có thể chấm dứt ngay chỗ đó. Nói cách đơn giản, khi tâm hoàn toàn sợ hãi thì nó chẳng biết đi đâu khác, và sự sợ hãi có thể được diệt trừ ngay chỗ đó. Nơi không còn sợ hãi chính là nơi sợ hãi khởi sinh. Dù tâm đang ở trong trạng thái nào, nếu nó trải nghiệm tâm ảnh (*nimitta*), những viễn cảnh hoặc sự thấy biết nào đó trong khi thiền, điều đó không là gì cả--chúng ta đã được dạy phải tập trung sự tỉnh giác vào trong tâm ngay trong hiện tại. Đó là chuẩn mực cần phải làm, đó là chuẩn mực của thiền

tập. Chỉ chú tâm nhìn vào những gì *đang* xảy ra trong tâm, đừng chạy theo những hiện tượng bên ngoài. Tất cả mọi thứ chúng ta quán xét đều quy về một nguồn gốc, đó là nơi chúng khởi sinh. Đó chính là nơi của những nguyên nhân. Việc truy nguyên chỗ nhân gốc là việc quan trọng.

Lấy ví dụ đơn giản và dễ hiểu, khi chúng ta cảm thấy sợ hãi, nếu chúng ta cứ để bản thân nếm trải nỗi sợ hãi đó cho đến khi nó không còn đi đâu nữa, lúc đó chúng ta sẽ hết sợ hãi, bởi vì nó sẽ tự phai biến. Sự sợ hãi sẽ dần mất đi sức mạnh của nó, rồi ta không còn thấy sợ. Không còn thấy sợ có nghĩa là nỗi sợ đã trống không. Chúng ta học cách chấp nhận mọi sự xảy đến như chúng đến, và sau đó chúng sẽ mất dần sức mạnh ngay tại đó.

Đây là chỗ Đức Phật muốn chúng ta đặt sự tin tưởng vào đó, Phật muốn chúng ta không bị dính vào những quan điểm của mình, không bị dính theo những quan điểm của người khác. Điều này rất quan trọng. Điều này thực sự quan trọng. Chúng ta tu nhắm tới sự hiểu biết có được bằng sự tự thân chứng ngộ, do vậy chúng ta không muốn bị dính vào những quan điểm và kiến chấp của mình hoặc của người khác. Nhưng khi chúng ta có những ý tưởng của mình hoặc tương tác với những ý tưởng của người khác, chúng ta cứ ngồi quan sát những ý tưởng đó tiếp xúc với cái tâm—việc quán sát như vậy có thể làm bừng sáng cái tâm. Chính trong những thứ chúng ta có và trải nghiệm là nơi sự hiểu biết được sinh ra.

Trong khi đang ngồi quan sát cái tâm và thiền tập, có thể khởi lên loại hiểu biết sai lầm hoặc sai lạc. Nhiều người tập trung vào các trạng thái của tâm và muốn phân tích chúng một cách thái quá, do vậy tâm họ luôn luôn năng động. Hoặc khi chúng ta xem xét năm uẩn (*khandha*), hay khi chúng ta quán xét sâu vào chi tiết của 32 bộ phận của thân—

nhiều thứ và nhiều bước chúng ta đã được dạy để quán thân. Do vậy chúng ta cứ suy nghĩ và phân tích. Chúng ta nhìn vào tổng thể cái thân năm uẩn thấy khó đi đến kết luận, do vậy chúng ta muốn đi sâu vào quán 32 bộ phận của thân, cứ luôn muốn phân tích và điều tra. Nhưng theo cách tôi nhìn, thái độ của chúng ta đối với năm uẩn, đó là đống thân chúng ta nhìn đây, cũng đủ nhìn thấy sự chán chường và phũ phàng rồi, bởi vì cái đống thân này nó đâu nghe theo ý ta. Nó đâu phải là ta hay là của ta. Tôi nghĩ chỉ cần thấy bấy nhiêu cũng đã đủ. Ta đã biết bản chất của đống thân này là vậy, nên khi nó còn sống ta cũng không quá hân hoan với nó mà bỏ quên chính mình. Khi nó già, bệnh, tan rã và chết, chúng ta cũng không quá đau buồn và sợ hãi vì điều đó. Nếu người tu nhận thức được điều này thì cũng đủ rồi. Chúng ta không cần phải soi mói vào từng chi tiết của nó; chúng ta không cần phải lột da, xé thịt, lòi xương để tìm hiểu về bản tính bất toại và vô thường của chúng.

Đây là điều tôi thường nói với mọi người. Nhiều người hay phân tách quyết liệt như vậy, ngay cả khi họ đang nhìn vào cái cây. Những sinh viên học Phật hay muốn biết việc gì là công đức và cái gì là không công đức, họ chỉ muốn biết những dạng công đức là gì, chúng giống cái gì. Tôi đã giải thích rằng chúng không có hình dạng nào hết. *Công đức chỉ có trong sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến), thái độ hành vi đúng đắn (chánh nghiệp) của chúng ta.* Nhưng họ cứ muốn mọi thứ rõ rệt theo từng loại, dạng, chi tiết.

Do vậy tôi phải dùng ví dụ cái cây. Những sinh viên nhìn lên cái cây, họ muốn biết tất cả mọi chi tiết của cây. Nào cây có lá, cây có rễ. Nó sống nhờ có rễ. Những sinh viên đó muốn biết hết, thậm chí như: cây có bao nhiêu rễ? Rồi rễ chính, rễ phụ, nhánh, cành, lá... họ muốn biết tất cả chi tiết và số lượng của các bộ phận. Họ phải biết như vậy mới cảm

thấy mình có sự hiểu biết rõ ràng về cái cây. Nhưng Phật đã nói người nào muốn biết theo kiểu đó thực sự chỉ là người 'khá' ngu. Không nhất thiết phải biết hết tất cả những bộ phận đó. Chỉ cần biết có rễ và có lá là đủ. Bộ chúng ta muốn đếm số lá trên cây lắm sao? Nếu chúng ta nhìn vào một cái lá, chúng ta sẽ biết rõ về những lá khác của cây; đâu cần phải nhìn soi tất cả mọi chiếc lá.

Cũng giống như người. Nếu chúng ta hiểu biết về bản thân mình, chúng ta sẽ biết rõ về mọi người khác trên thế gian, đâu cần phải khám xem tất cả họ. Phật muốn chúng ta nhìn vào bản thân mình. Chúng ta ra sao, người ta cũng vậy thôi, cùng một nhân loại. (Đó là phương pháp quy nạp hay quy kết). Đều là những *sāmaññalakkhana*: những người có cùng những đặc tính như nhau. Tất cả mọi thứ tồn tại có điều kiện, đều do duyên hợp mà có, đều là hữu vi (*sankhāra*), mọi thứ đều chỉ là vậy.

Vậy, chúng ta tu tập sự định tâm (*samādhi*) để có năng lực dẹp bỏ những ô nhiễm trong tâm, để sản sinh ra sự hiểu biết và tầm nhìn, và để buông bỏ được cái thân năm uẩn (*khandha*). Nhiều lúc người ta bàn tán về thiền định (*samatha*). Nhiều chỗ chỉ bàn về thiền tuệ minh sát (*vipassanā*). Tôi thấy mấy chuyện này cứ lẫn lộn hoài. Ai tu thiền định thì luôn đề cao trạng thái định (*samādhi*). Nhưng định chỉ để làm cho cái tâm được tĩnh lặng để tâm có thể nhìn thấy những sự thật của sự sống mà chúng ta đã nói lúc nãy.

Nhiều hay nói như vầy: "Tôi không cần tu định nhiều. Cái chén này trước sau gì cũng bể. Tôi biết vậy là đủ rồi, đúng không? Biết nhiêu đó có đủ tu không? Tôi không thành thục lắm trong việc tu định, nhưng tôi đủ hiểu biết để biết rằng cái chén phải hư bể một ngày nào đó trong tương lai. Dù tôi đã biết vậy và cố giữ nó cẩn thận, nhưng tôi biết không sớm thì muộn nó cũng hư bể, vì vậy khi nó bể tôi

không thấy khổ. Cách nhìn của tôi như vậy là đúng, phải không? Tôi không cần phải tu tập nhiều định *samādhi*, bởi tôi đã có đủ sự hiểu biết (về lẽ vô thường) như vậy. Các bạn tu định *samādhi* chỉ để phát triển loại hiểu biết đó. Sau khi ngồi thiền định nhiều, các bạn sẽ đạt đến cách nhìn đó. Nhưng tôi không cần thiền định nhiều, tôi đã hiểu biết chắc rằng trước sau gì cái chén cũng hư bể, đó là đường lối của mọi thứ".

Đây là câu hỏi dành cho những người tu như chúng ta. Thời bây giờ có nhiều sư thầy dạy những phương pháp tu thiền khác nhau. Điều đó có thể làm rối trí nhiều người tu. *Nhưng điểm chính yếu là tu làm sao để có khả năng nhận thấy sự thật, có khả năng nhìn thấy mọi sự đúng như chúng là, và nhờ đó có thể thoát khỏi nghi ngờ.*

Theo tôi thấy, một khi chúng ta có sự hiểu biết đúng đắn (chánh tri kiến), tâm sẽ nghe theo chỉ thị của ta. Chỉ thị của ta là gì? Chỉ thị của ta là lẽ vô-thường, là *anicca*, là biết mọi thứ đều là vô thường. Mọi sự sẽ ngừng lại ở đây khi chúng ta nhìn thấy rõ ràng, và đó chính là nguyên nhân giúp chúng ta buông bỏ. Rồi sau đó chúng ta để yên cho mọi thứ diễn ra theo lẽ tự nhiên của chúng. Nếu có sự gì xảy ra, chúng ta an trú trong sự bình tâm, buông xả; và khi có điều gì xảy đến, chúng ta quán xét: nó có làm ta khổ đau không? Ta có đang nắm giữ hay dính chấp vào nó không? Có gì trong đó không, thực sự đó là gì?. Đây là cách quán xét hỗ trợ và duy trì việc tu tập của chúng ta. Nếu các thầy tu tập đạt đến điểm này, tôi nghĩ mọi người trong chúng ta sẽ chứng ngộ sự bình yên đích thực.

Dù chúng ta có nói ta đang tu thiền quán minh sát (*vipassanā*) hay thiền định (*samatha*) gì gì thì việc tu phải dẫn đến điểm đó, nếu không thì không phải là tu thiền. Nhưng thời bây giờ nhiều người cứ bàn luận về những 'pháp môn' thiền theo đủ kiểu lý thuyết, họ càng nói càng làm cho mọi

thứ mập mờ và lẫn lộn. Chỉ có sự thật là chân đế (*saccadhamma*) là không mập mờ và lẫn lộn. Sự thật vẫn mãi là sự thật.

Do vậy, tôi nghĩ người tu nên tìm cách tu để tìm thấy nguồn-gốc của mọi sự, nhìn vào cách mọi sự khởi sự từ trong tâm. Chỉ cần làm vậy thôi, không cần tu đủ thứ.

Sinh, già, bệnh, chết: chỉ là vậy, nhưng đó là quy luật thế gian, quy luật bao trùm vũ trụ. Vậy nên nhìn thấy rõ sự thật đó và hiểu biết những sự thật đó. Nếu các thầy hiểu biết những lẽ thực đó, các thầy có khả năng buông bỏ. Được, mất, vinh, nhục, sướng, khổ, khen, chê (tám cảnh thế gian)—các thầy có thể buông bỏ chúng, bởi các thầy đã nhận biết chúng đích thực là gì.

Nếu chúng ta đạt đến chỗ "nhận biết sự thật" [chứng ngộ] thì chúng ta không còn phức tạp, không còn khó chịu hay chấp nê với mọi người, sống vui lòng với thức ăn chỗ ở và những thứ đạm bạc giản dị; ăn nói chan hòa và không chấp nê trong hành động. Vì không còn khó khăn và phiền não nào nên chúng ta sống thư thái nhẹ nhàng. Ai tu thiền và chứng được cái tâm tĩnh lặng như vậy thì sẽ thấy như vậy, sẽ sống thư thái như vậy.

Hiện giờ chúng ta đang cố gắng tu tập theo cách của Đức Phật và những thánh đệ tử của Phật. Những người đó đã tu thành giác ngộ, nhưng họ vẫn không ngừng tu tập trong khi còn sống. Họ sống và làm vì lợi lạc của mình và lợi lạc của những người khác. Họ đã hoàn thành mọi việc tu hành, nhưng họ vẫn tiếp tục tu để tìm thấy phúc lành cho mình và cho mọi chúng sinh theo nhiều cách khác nhau. Tôi nghĩ chúng ta nên lấy họ làm gương mà noi theo tu tập. Tức là, dù đã tu thành những họ vẫn không tự mãn – đó là bản chất thâm căn của những bậc chân tu giác ngộ. Họ chẳng bao giờ lơ là nỗ lực. Nỗ lực là cách của họ, là thói quen tự nhiên của

họ. Đó là tính cách của những người tu thiền, những bậc sa-môn, tính cách của những người chân tu.

Chúng ta có thể ví điều đó với chuyện người giàu và người nghèo. Người giàu làm ăn rất siêng năng, họ siêng năng làm ăn hơn người nghèo. Người đã nghèo còn ít chịu siêng làm thì ít cơ hội được giàu. Người giàu có nhiều hiểu biết và kinh nghiệm về nhiều thứ, do vậy họ duy trì thói quen siêng năng trong tất cả mọi việc họ làm.

(Ở đây thiền sư nói về nghĩa thiện của người giàu làm việc, chứ không phải nói về những người tham lam cố làm đến chết vì sự tham lam ích kỷ. Nhiều người đã giàu và già những vẫn tiếp tục làm, bởi họ không muốn số đông nhiều người phụ thuộc bị mất việc hoặc không muốn sự nghiệp làm ăn có ích lợi cho cộng đồng và xã hội sẽ bị phá hủy. Họ vừa duy trì công việc cho số đông, vừa đóng góp cho xã hội ở địa phương vì nhiều lợi ích khác nhau).

Nếu nói về sự ngơi nghỉ hay ngừng nghỉ, chúng ta có thể tìm thấy sự nghỉ ngơi ngay trong việc tu tập. Một khi chúng ta đã tu tập để đạt đến mục tiêu, để thấy biết mục tiêu và thành một với mục tiêu, thì sự năng động siêng năng của chúng ta không cách nào làm thiệt hay hại gì cho ta cả. Khi chúng ta ngồi tu tập trong sự tĩnh tại thì đâu có gì là nguy hại. Trong mọi tình huống, chẳng có gì làm nguy hại chúng ta. Sự tu tập đã chín muồi đến hoàn thành và người tu đã đến được đích. Có thể bữa nay người tu đó không ngồi thiền nhập định, nhưng đâu có sao. Định (s*amādhi*) đâu có nghĩa là chỉ là ngồi thiền. Định có thể có trong tất cả mọi tư thế. Nếu chúng ta thực sự tu tập trong mọi tư thế, chúng ta sẽ có định như vậy. Chẳng có gì có thể can thiệp. Nhiều người cứ nói kiểu "Bữa nay tâm tôi không được thông tỏ nên tôi không thể thiền", kiểu nói như vậy không nên nghe. Chúng ta không nên có những ý nghĩ kiểu đó; chúng ta không nên cảm giác

theo kiểu đó. *Sự tu tập của chúng ta cần được tiến triển và cần được hoàn thành*—đây mới là cách nghĩ đúng đắn và tích cực.

Không được nghi ngờ và rối trí, chúng ta dừng lại ngay điểm này và quán xét. Các thầy có thể nhìn vào chỗ này: quan điểm về cái 'ta' (ngã chấp), sự nghi ngờ, sự dính chấp vào các lễ nghi tập tục mê tín. [Ba gông cùm đầu tiên]. Giai đoạn đầu tu tập là phải cố thoát ra khỏi ba gông cùm này. Loại hiểu biết nào người tu cần đạt tới? Đó là loại tâm cần có để giải thoát. Hiện giờ loại hiểu biết đó của chúng ta ra sao? Chúng ta có đạt được loại hiểu biết đó chưa? Và nếu có thì có đến mức nào? Mỗi chúng ta là người duy nhất tự biết rõ về điều này; chúng ta phải tự mình hiểu biết cho mình. Ta là người tu cái tâm của ta, vậy còn ai biết rõ hơn chính ta?. Ngã chấp, mê tín và nghi ngờ: nếu chúng ta còn dính vào mấy thứ này, còn nghi ngờ ở đây, còn dò dẫm ở đây, thì cái "ý niệm về cái ta" vẫn còn ở đây. Nhưng chúng ta thường nghĩ, nếu không có cái 'ta', ai là 'người' ý thức mọi thứ và ai là 'người' tu?

Chỗ này khó tả, tất cả đều đi cùng với nhau. Chúng ta phải tu tập thực sự mới biết và thấy. Nếu chúng thấy biết rõ những thứ đó thông qua tiến trình tu tập, thì chúng ta sẽ sống một cách bình thường. Cũng giống như Phật và thánh nhân. Khi họ đã thấy biết sự thật của mọi gông cùm, họ sống bình thường như những chúng sinh phàm thường (*puthujjana*). Họ cũng dùng ngôn ngữ thông thường của chúng ta. Họ sống bình thường như chúng ta. Họ cũng dùng đủ thứ ngôn ngữ và quy ước. Họ chỉ khác chúng ta là họ không còn tạo tác những khổ đau trong tâm của họ nữa. Họ không còn khổ lụy. Đây là điểm khác biệt, họ vượt qua sự khổ đau, dập tắt khổ đau. Niết-bàn có nghĩa là "sự dập tắt". Dập tắt khổ, dập tắt nhiệt não và đau khổ, dập tắt nghi ngờ và bất an.

Không nên nghi ngờ về sự tu tập. Khi nào có nghi ngờ về điều gì, đừng nghi ngờ về sự nghi ngờ đó—hãy nhìn thẳng vào nó và dập tắt nó.

Ngay từ đầu, chúng ta tu tập để làm tĩnh dịu cái tâm. Việc này có thể khó làm. Các thầy phải tìm một cách thiền phù hợp với tính khí của mình. Có vậy thì mới dễ thiền tập và đạt định. Đúng là Đức Phật đã dạy chúng ta phải quay lại chính mình, tự nhận trách nhiệm và nhìn vào chính mình.

Quá nhiệt não là sân, giận, tức, hận. Còn quá mát mẻ là sướng, khoái, mê đắm, mê ly. Quá nóng là thái cực hành khổ. Quá mát là quá theo khoái lạc. Chúng ta không cần nóng không cần quá mát theo nghĩa đó. Chỉ cần *biết rõ* nóng và mát. Chỉ cần *biết rõ* tất cả mọi thứ khởi sinh. Coi chúng có gây khổ đau cho ta không? Coi chúng ta có tạo dính chấp với chúng hay không?. Chẳng hạn như, giáo lý là: "sinh là khổ": nó không chỉ có nghĩa là sinh rồi phải chết và tái sinh kiếp khác. Điều đó là hiển nhiên, nhưng hơi quá xa xôi. Sự khổ của sinh *đang* xảy ra ngày bây giờ. Giáo lý nói rằng sự trở-thành là nhân của (tái) sinh. Sự "trở thành" hay nghiệp hữu (*bhava*) là gì? Bất cứ thứ gì ta dính vào hoặc coi nó là cái gì thì đó là sự trở-thành. Khi ta nghĩ hay nhìn thứ gì là 'ta' hay 'của ta', là của 'ai'...thì đó là sự trở thành; bởi vì ta nhìn theo sự ngu mờ và ô nhiễm của chúng ta chứ thực ra những thứ đó chỉ là thứ quy ước, giả tậm và vô ngã mà thôi. Khi chúng ta chấp giữ thứ gì là 'ta' hay 'của ta', nhưng thực sự ta nhìn thấy tất cả chúng đều *đang* biến đổi, tâm ta sẽ bị lay động. Tâm bị lay động với những phản ứng tiêu cực và tích cực. Cái cảm nhận về cái 'ta' nếm trải sướng và khổ chính là nhân tạo ra sự (tái) sinh. Khi còn sinh, còn tái sinh thì còn có khổ đi theo. Già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ. Từ sự sinh, tất cả khổ đau đi theo liền một dây.

Ngay bây giờ: chúng ta đang có sự trở-thành không? Chúng ta *đang* ý thức biết rõ về sự trở-thành đó hay không? Lấy ví dụ mấy cây trồng trong chùa này. Thầy trụ trì chùa này có thể nhận lãnh tái sinh thành sâu bọ trong các cây trồng trong chùa này nếu thầy ấy không ý thức biết chính mình là gì, nếu thầy ấy cứ cảm giác đây là chùa của mình thì thấy ấy đã tạo ra nhiều sự trở-thành hay nghiệp-hữu rồi. Sự dính tâm về cái chùa 'của ta' với những cây cối 'của ta' chính là con sâu đang sống trên các cây đó. Nếu có hàng ngàn cây thì thấy ấy sẽ tái sinh thành sâu hàng ngàn lần ngàn kiếp để được ở trên những cây cối 'của ta'. (Tâm tưởng ra sao thì tái sinh về đó). Đó chính là sự trở thành. Khi cây cối bị chặt hoặc bị nguy hại, những con sâu cũng bị ảnh hưởng; tâm lại bị lay động và lại trở thành và tái sinh cùng với sự bất an khổ sở. Rồi cứ liên tục luân hồi, hết kiếp này tới kiếp khác; mỗi lần sinh có khổ của sinh, có khổ của già, có khổ của bệnh, có khổ của chết... Các thầy có hiểu được đường lối trở-thành và tái-sinh là như vậy hay không?

Thôi không cần nói nhiều về những thứ trong nhà hay trong vườn cây 'của ta', mấy thứ đó vẫn còn hơi xa xôi. Hãy nhìn ngay vào ta đang ngồi đây *ngay bây giờ*. Chúng ta được cấu thành bởi năm tập hợp (uẩn) và bốn yếu tố đất, nước, khí, nhiệt (tứ đại). Những thứ hữu vi (do duyên hợp, *sankhāra*) này được thiết kế thành một cái 'ta'. Các thầy có nhìn thấy những thứ điều kiên (do duyên hợp, hữu vi, *sankhāra*) là thực hay giả tạm? Nếu các thầy không nhìn thấy sự thật của chúng thì ngay đó đã có sự trở thành; tức có sự yêu thích hay buồn rầu về tấm thân năm uẩn (*khandha*) đó, vì ta cứ coi chúng là cái 'ta' cố định; và do đó chúng ta nhận lấy sự sinh với tất cả khổ đi theo nó. *Sự tái sinh xảy ra ngay bây giờ, ngay trong giây khắc hiện tại này!*. Cái ly bị bể ngay bây giờ và chúng ta tiếc nuối ngay bây giờ. Cái ly không bể ngay bây giờ và chúng ta thấy vui ngay bây giờ. Đó là cách mọi sự trở-

thành xảy ra, xảy ra ngay khi chúng ta buồn hay ta vui mà không có trí tuệ kiểm soát nhận thức (tưởng) của tâm. Con người chỉ đối mặt với sự tàn hoại. Các thầy đâu cần nhìn đâu xa mới hiểu điều này. Khi tập trung sự chú tâm vào ngay chỗ này, các thầy có thể biết ngay hiện tại có sự trở-thànhnào hay không? Rồi nếu có sự trở thành đang diễn ra, các thầy có ý thức biết rõ về nó hay không? Các thầy có biết rõ về sự giả định và giả lập hay không? Các thầy có hiểu biết chúng là gì không?. Đó là gì? Đó chính là sự dính chấp: dính chấp chính là chỗ mấu chốt, chỗ gây sống còn, cho dù chúng ta có thực sự tin vào sự giả lập của cái 'ta' hay cái 'của ta' hay không. Sự dính chấp đó chính là con sâu, và chính đó là nhân tạo nên sự (tái) sinh.

Sự dính chấp nằm ở đâu? Dính chấp vào sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và tâm thức [sắc, thọ, tưởng, hành thức—năm uẩn], chúng ta dính theo sướng và khổ, và chúng ta bị u tối vô minh và nhận lãnh sự sinh. Điều đó [sự vô minh, sự trở thành, sự sinh] xảy ra ngay khi chúng ta có tiếp xúc thông qua các giác quan. Mắt nhìn những hình sắc và điều đó xảy ra ngay tức thời. *Đó là chỗ Phật muốn chúng ta nhìn vào đó, nhận biết sự trở thành và sinh thành ngay khi chúng xảy ra thông qua các giác quan của chúng ta. Nếu chúng ta biết rõ về chúng, chúng ta có thể buông bỏ chúng, cả bên ngoài và bên trong, cả những giác quan bên trong và những đối tượng bên ngoài.* Đó là điều có thể nhìn thấy ngay trong hiện tại. Đó [sự trở thành, sự sinh] không phải là thứ xảy ra sau khi chúng ta chết. Đó chính là mắt *đang* nhìn thấy hình sắc ngay bây giờ, tai *đang* nghe âm thanh ngay bây giờ, mũi *đang* ngửi mùi hương ngay bây giờ, lưỡi *đang* nếm mùi vị ngay bây giờ. Các thầy có *đang* dính sự sinh nào với chúng ngay bây giờ hay không?. Hãy tỉnh giác và nhận biết sự sinh *ngay khi* nó *đang* xảy ra bây giờ. Làm được như vậy thì tốt hơn.

Để làm được việc đó cần có trí tuệ để liên tục áp dụng sự chú tâm chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng. Rồi dần dần ta sẽ ý thức tỉnh giác về chính mình và biết rõ ta có đang đi dưới tiến trình trở-thành và sinh-thành [nghiệp hữu và tái sinh] hay không. Không cần phải đi hỏi thầy bói.

Tôi có một đạo hữu ở miền trung Thái Lan. Hồi xưa chúng tôi cùng sống tu với nhau, nhưng sau đó chúng tôi đi theo hướng khác nhau. Thầy ấy tu bốn nền tảng chánh niệm, tụng kinh, và giảng giải về kinh. Nhưng thầy ấy chưa dứt giạc hết những nghi ngờ của mình. Thầy ấy đến chào tôi và thưa rằng: "Thưa Thầy, tôi thật mừng khi gặp lại thầy!". Thấy thầy ấy hân hoan tôi mới hỏi thầy ấy tại sao. Thầy ấy kể thầy ấy đã đến ngôi đền chùa nào đó có nhiều người đến đó để coi bói tiên tri. Thầy ấy cầm bức tượng Phật và nói: "Nếu tôi đã chứng đạt đến trạng thái trong sạch vô nhiễm thì tôi có thể nâng bức tượng này lên. Nếu tôi chưa chứng đắc như vậy, tôi sẽ không thể nâng tượng này lên". Và thầy ấy đã nâng được bức tượng đó lên, điều đó làm thầy ấy sung sướng. Chỉ một hành động nhỏ như vậy, chẳng dựa vào cơ sở gì, nhưng điều đó cũng lớn lao với thầy ấy và khiến thầy ấy nghĩ mình đã thanh tịnh vô nhiễm. Vì vậy, thầy ấy đã cho khắc chữ lên bức tượng: "Tôi đã nâng được tượng Phật này và như vậy tôi đã chứng đắc trạng thái tinh khiết vô nhiễm".

Thực ra người tu hành theo giáo pháp chẳng ai làm như vậy. Thầy ấy không nhìn thấy chính mình chút nào. Thầy ấy chỉ lo nhìn bên ngoài và nhìn thấy mấy thứ bên ngoài làm bằng đá sỏi và xi-măng. Thầy ấy không nhìn thấy những ý hành và những động vọng trong tâm của mình *ngay trong giây phút hiện tại*. Khi sự thiền tập của chúng ta nhìn vào bên trong tâm thì chúng ta sẽ không có nghi ngờ. Đây là cách tôi nhìn thấy: sự tu tập của chúng ta có thể tốt, nhưng đâu ai có thể xác minh điều đó cho ta. Như phần sảnh có mái

tháp mà chúng ta đang ngồi bên trong. Nó đã được xây dựng bởi một người mới học lớp 4. Người đó làm tuyệt vời, nhưng người đó chẳng có tên tuổi gì cả. Người đó không thể bảo đảm hay tự xác minh về mình, không thể tự chứng minh mình có trình độ như một kiến trúc sư có ăn học bài bản ở trường lớp, nhưng người ấy vẫn có thể xây tuyệt vời như vậy. Cái sự thật rốt ráo hay chân đế (*saccadhamma*) cũng giống như vậy. Dù chúng ta không học hỏi nhiều kinh sách hay hiểu biết nhiều giảng luận, nhưng chúng ta vẫn có thể nhận biết sự khổ, nhận biết những nhân đưa đến khổ, và chúng ta có thể trừ bỏ chúng. Chúng ta không cần điều nghiên tra học hết các kinh sách và giảng luận. Chúng ta chỉ cần nhìn vào tâm của chúng ta, nhìn vào những vấn đề của tâm.

Đừng làm rối mù việc tu tập của mình, đừng tu kiểu búa xua. Đừng tạo ra một đống nghi ngờ cho chính mình. Khi có nghi ngờ, kiểm soát nó bằng cách coi nó chỉ là như-nó-là, và buông bỏ nó ngay. Đúng thực vậy, nó chẳng là gì. Chúng ta tạo ra cái cảm giác như có cái gì đó, nhưng đích thực chẳng có gì cả--mọi thứ là vô chủ thể, mọi thứ không thực là 'cái gì' cả--mọi thứ đều vô ngã (*anattā*). Cái tâm nghi ngờ của chúng ta nghĩ rằng có cái gì đó, hình như có một chủ thể, một thực thể, hay một bản ngã (*attā*). Nếu cứ nghĩ vậy thì sự thiền tập sẽ bị khó, bởi người thiền cứ nghĩ mình tu để đắc đạt cái gì đó và trở thành cái gì đó. Hiện thời các thầy có đang thiền tập để đắc đạt và trở thành cái gì đó phải không? Đó có phải là cách đúng đắn không? Không, đó chỉ là biểu hiện của dục vọng (*tanhā*) mong cầu chứng đắc gì gì đó hoặc trở thành gì gì đó. Tu với tham vọng như vậy thì không có kết cục bằng trí tuệ.

Ở đây chúng ta đang nói về sự chấm-dứt, sự ngừng-diệt. *Mọi thứ đều ngừng diệt nhờ vào sự hiểu biết, chứ không phải*

ngừng diệt khi còn trạng thái vô minh. Nếu ta biết tu để có trí tuệ để ngừng diệt mọi thứ, và có thể tự mình chứng minh điều đó, thì người khác có nói ngã nói nghiêng ta vẫn không bị lãng tâm.

Vì vậy, các thầy đừng để mình lạc lối trong nghi ngờ. Đừng dính chấp theo những ý kiến quan điểm của mình. Cũng đừng dính chấp theo quan điểm ý kiến của người khác. Cứ trụ ở giữa, cứ trung dung theo trung đạo, trí tuệ sẽ khởi sinh ngay đó...một cách đúng đắn và trọn vẹn. Tôi thường lấy ví dụ về sự dính chấp của chúng ta ở nơi ở. Ví dụ, có mái nhà và nền nhà, có lầu trên và lầu dưới. Khi ta bước xuống, ta thấy lầu dưới. Khi ta đi lên, ta thấy lầu trên. Còn khoảng không ở giữa ta không thấy. Điều đó có nghĩa là không nhìn thấy Niết-bàn.

Chúng ta nhìn thấy hình sắc của mọi thứ, nhưng không nhìn thấy sự dính chấp: sự dính chấp vào lầu trên và lầu dưới. Đó chính là sự trở thành và sự sinh. *Chúng ta sống liên tục trở thành thứ gì đó, trong từng giây khắc.* Chỗ trống không có sự trở thành là chỗ trống không. Khi chúng ta cố nói cho người khác về chỗ trống không đó thì họ chỉ biết đại khái đó là chỗ "không có gì ở đó". Nhưng chỗ trống không vẫn có ở đó, cho dù ai có đi xuống hay đi lên. Chân pháp (*saccadhamma*) giống như chỗ đó, nó không đi đâu cả, không biến đổi gì cả. Khi chúng ta nói "*không trở thành*" thì đó là chỗ khoảng không ở giữa, nó không bị đánh dấu hay nhận dạng bằng bất cứ quy ước gì, không phải cái thấp cái cao. không phải lầu trên lầu dưới. Nó là không thể tả được.

Ví dụ, thời bây giờ có ít nhiều thanh niên quan tâm đến Phật Pháp muốn biết Niết-bàn là gì. Nó giống thứ gì?. Nhưng nếu các thầy chỉ họ đó là chỗ "không có sự trở thành", thì họ không muốn đi đến đó đâu. Họ bước lui lại liền. Niết-bàn đó là chỗ ngừng diệt, đó là sự bình an, nhưng

họ muốn biết ở đó họ sẽ sống ra sao, ăn cái gì và vui sướng cái gì ở chỗ đó. Người đời cứ vậy đó, bởi vậy nên chẳng bao giờ có sự kết thúc. Những câu hỏi thực sự đối với những ai muốn tìm hiểu sự thật là những câu hỏi về cách tu tập.

Có một du sĩ (*ājīvaka*) đến gặp Phật. Ông ta hỏi Phật: "Ai là thầy của ngài?". Phật trả lời: "Tôi giác ngộ bằng nỗ lực tự thân. Tôi không có thầy nào hết". Nhưng câu trả lời đó là ngoài tầm hiểu biết của vị du sĩ đó, nên ổng không tin Phật và lắc đầu bỏ đi. Câu trả lời quá thẳng thắn. Tâm của người ta lúc đó còn đang trôi giạt đủ nẻo. Ngay cả vị ấy có hỏi cả ngày cả đêm thì cũng không cách nào vị ấy hiểu. Tâm của bậc giác ngộ thì bất động, tâm của người thường thì luôn động vọng, làm sao hiểu được. *Chúng ta chỉ có thể tu dưỡng trí tuệ và loại bỏ những nghi ngờ bằng cách tu tập, không còn cách nào khác!*.

Chúng ta có nên lắng nghe Giáo Pháp hay không? Có, nhưng sau khi nghe chúng ta phải đưa sự hiểu biết vào thực hành tu tập. Nhưng điều đó cũng không có nghĩa là ta phải y theo sư phụ hay người nào dạy ta; mà ta phải chú tâm theo sự trải nghiệm và sự tỉnh giác khởi sinh ngay khi ta đưa giáo lý vào thực hành. Ví dụ chỗ này, chúng ta cảm thấy "Tôi thích thứ này. Tôi thích làm theo cách này!". Nhưng Giáo Pháp không cho phép sự tham thích và dính mắc. Nếu chúng ta đã thực sự y cứ theo Giáo Pháp thì chúng ta biết buông bỏ những đối tượng hấp dẫn ta đi ngược với Giáo Pháp. Đó là chỗ dụng công của sự hiểu biết. Sự hiểu biết làm việc ngay chỗ đó.

Nói đến đây cũng nhiều rồi - có lẽ các thầy cũng đã mệt. Có thầy nào muốn hỏi gì không?. Ừ, có lẽ là có... Các thầy chắc cũng có sự tỉnh giác để buông bỏ. Mọi thứ trôi chảy qua và các thầy biết buông bỏ, không nắm giữ thứ gì; nhưng không có nghĩa là bỏ mặc chúng đi qua một cách ngu

mờ và vô minh, mà phải nhìn thấy rõ mọi thứ *đang* diễn ra và trôi qua. *Phải có đủ sự chú tâm chánh niệm. Tất cả mọi thứ tôi nói với các thầy đều chỉ đến một điều, đó là phải có sự chánh niệm để phòng hộ chính mình mọi lúc mọi nơi*. Có nghĩa là tu tập bằng trí tuệ, không phải bằng sự ngu si. Rồi chúng ta sẽ đạt đến sự hiểu biết đích thực, khi trí tuệ càng sâu đậm và càng lúc càng gia tăng.

92

Giáo Pháp Đi Đến Trời Tây

[19]***Hỏi*****:** Một người kể cho thầy Ajahn Chah rằng mình có người bạn theo tu học với một thiền sư phái Thiền Tông (Zen). Người bạn đó hỏi thầy mình: “Khi ngồi dưới *cây Bồ-Đề*, Đức Phật đã làm gì?”. Vị thiền sư đó trả lời: “Phật đang thiền theo kiểu tọa thiền (*zazen*) của thiền tông!”. Nhưng người ấy nói với vị thầy rằng mình không tin. Vị thiền sư hỏi tại sao không tin, người bạn đó nói: “Khi con hỏi thầy Goenka (một thiền sư thiền minh sát nổi tiếng người Ấn Độ), thầy ấy nói lúc đó Phật thực hành thiền minh sát (*vipassana*)!”. Vậy là mỗi người cho rằng Phật đang tu theo cách giống với pháp môn của họ đang tu. (Ai cũng cho rằng cách tu của họ là cách tu của chính Đức Phật...).[20]

Ajahn Chah**:** Lúc Phật ngồi ở đâu đó ngoài trời thì Phật đang ngồi dưới *cây Bồ-Đề*. Lúc Phật ngồi bên dưới gốc cây nào khác thì Phật cũng đang ngồi dưới *cây Bồ-Đề*. Cách giải thích đó cũng chẳng có gì sai trái. *Bồ-Đề* (*bodhi*) có nghĩa chính là Phật, là sự giác ngộ, là người biết. Đúng là Phật ngồi dưới *cây Bồ-Đề* và có thể nói cây nào Phật ngồi bên dưới đều là *cây Bồ-Đề*, vì Phật đang ngồi ở đó. Nhưng chim chóc cũng đậu ở *cây Bồ-Đề*. Khỉ cũng sống trên *cây Bồ-Đề*. Nhiều người cũng ngồi dưới *cây Bồ-Đề*. Nhưng không có nghĩa là họ có được sự hiểu biết sâu sắc (giác ngộ) như Đức Phật. Người đạt đến sự hiểu biết sâu sắc thì mới chứng ngộ ý nghĩa đích thực của "*cây Bồ-Đề*" là Giáo Pháp tuyệt đối.

---

[19] [Giảng cho một số sư thầy và Phật tử ở Anh Quốc]

[20] (Một phần vấn đáp này có ghi trong bài giảng thứ 22, Quyển I, của bộ sách này).

Như vậy nếu chúng ta ngồi bên dưới *cây Bồ-Đề* thì rất tốt. Chúng ta có thể là Phật. Nhưng ta đâu cần bàn cãi với ai về vấn đề này. Khi ai nói Phật đã thiền tập phương pháp nào đó dưới gốc *cây Bồ-Đề* thì ta không cần tranh cãi. Chúng ta chỉ nên nhìn *cây Bồ-Đề* với ý nghĩa là sự giác ngộ, là chân lý tột cùng. Họ đang nói về *cây Bồ-Đề* theo ý nghĩa thông thường, điều đó chẳng có gì sai. Nhưng nếu cứ tranh cãi này nọ về điều đó thì rốt cuộc sẽ chẳng có *cây Bồ-Đề* nào cả.

Đó là đang nói về chân lý tuyệt đối (*paramattha-dhamma*). Vì vậy trong trường hợp đó, chúng ta cũng cố được ngồi dưới gốc cây *Bồ Đề*. Điều đó quá tốt—để sau này chúng ta có thể thành vị Phật. Điều đó không có gì để tranh cãi. Khi một người nói Phật đang thiền theo kiểu nào đó dưới gốc *Bồ Đề*, người khác cãi lại "Không, không phải", thì chúng ta cũng đâu cần xía vào. Chúng ta đang nhắm đến sự thật tột cùng, có nghĩa là chúng ta đang ngồi với sự tỉnh giác trọn vẹn. Sự thật tột cùng bao trùm mọi thứ. Dù đang ngồi dưới gốc cây *Bồ Đề* hay đang làm gì trong tư thế nào, điều đó không thành vấn đề. Mấy người bày phân tích này nọ cho có vẻ trí thức thôi. Người này cho là vầy, người kia nói khác. Ai cũng có cách nhìn riêng của mình, chúng ta không cần xía hay cãi với mấy lời nhận định đó.

Phật niết-bàn ở chỗ nào? Niết-bàn có nghĩa là ngừng diệt hết, không còn gì, dứt sạch. Sự dứt sạch có được nhờ sự hiểu biết - đó là sự hiểu biết về cách mọi sự đúng như chúng thực là. Đó là cách mọi sự (trong tâm) đi đến ngừng diệt, và đó chính là sự thật tuyệt đối (*paramatthadhamma*). Có nhiều cách giảng giải, tùy theo mức độ quy ước và mức độ giải thoát. Thông thường vẫn có những sự thật, nhưng đó là sự thật tương đối theo quy ước, khác với sự thật tuyệt đối. Ví dụ khi ta nói anh là một 'người' thì đó chỉ là quy ước. Phật nói đó không phải vậy, đó không phải là một 'người' hay một

'cái gì cố định' cả, đó chỉ là một đống năm uẩn kết hợp giả tạm. Do vậy chúng ta cần phải tóm lược những cách nói khác nhau theo mức độ quy ước và mức độ giải thoát khác nhau.

Chúng giải thích như vầy: trước kia chúng ta là một đứa trẻ con. Giờ chúng ta là người lớn. Vậy ta là cùng một người với đứa trẻ trước kia hay người lớn trước đây không? Nếu cùng là một đứa trẻ đó, vậy sao bây giờ trở thành người già? Con người mới hiện tại là từ người nào ra? Chúng ta cứ nói về người mới, người cũ, người trẻ, người già, nhưng cách nói đó chẳng đi đến đâu. Đó chỉ là cách giải thích trong giới hạn của các ngôn ngữ và quy ước mà thôi. Theo quy ước thì hễ có gì 'to' thì có 'nhỏ'. Có nhỏ là có to, chúng ta luôn dùng sự so sánh đối đãi để miêu tả về sự thật. Chúng ta có thể nói về sự to và nhỏ, già và trẻ nhưng thực sự chẳng có thứ nào như vậy theo nghĩa tuyệt đối. Thực ra chúng ta không thể nào nói ai hay thứ gì là to hay nhỏ. Bậc thánh trí không chấp nhận cách mô tả đó là thực. Nhưng người phàm nghe thánh nhân nói vậy thì không chấp nhận, bởi người phàm đang dính theo những khái niệm to và nhỏ, già và trẻ... rồi.

Chúng ta trồng một chồi cay và quan sát nó. Sau một năm nó cao một thước. Sau một năm nữa nó cao hai thước. Nó là cùng một cây đầu hay là cây khác? Nếu là cây khác, tại sao nó lớn lên từ cây nhỏ ban đầu kia mà? Theo cách nhìn của bậc giác ngộ thì không có cây cũ và cây mới, không có cây nhỏ và cây lớn. Một người nhìn cái cây và nghĩ nó cao. Người khác nói nó không cao. Nhưng đâu có cái chuẩn 'cao' nào tồn tại độc lập một mình. (Cao hay thấp, lớn hay nhỏ, chỉ là do cách so sánh theo quy ước của người đời mà thôi). Do vậy chúng ta đâu thể thực sự nói người này nhỏ, người này lớn, người kia trẻ, người nọ già. Nếu chúng ta hiểu ra sự thật thì mọi sự chấm dứt ngay đây, và mọi vấn đề nghi ngờ đều được chấm dứt. Chúng ta đâu cần bị dính vào những nút

thắt do quy ước phân biệt tạo ra. Mọi thứ chỉ là quy ước, khi nào chúng ta nhìn thấy sự thật tuyệt đối thì ta sẽ thấy sự thật do quy ước. Bởi vậy ngay bây giờ chúng ta cũng đâu cần phải nghi ngờ gì về sự tu tập và kết quả tu tập. Tu khi nào chúng ta đến được sự thật thì ta sẽ tự nhìn thấy.

Tôi biết xưa nay nhiều người vẫn giết vật để tế thần. Người thường thì giết vịt, giết gà, heo, bò để cúng tế cho những vị thần linh, họ nghĩ làm vậy sẽ làm vui lòng các thần linh. Đó là cách hiểu sai lạc, đó là tà kiến. Họ nghĩ giết vật cúng thần là có nhiều công đức, nhưng thực ra là hoàn toàn ngược lại: họ đang tạo nhiều nghiệp ác. Nhiều người nhìn những tập tục đó như chuyện thường tình. Quý vị có để ý không? Tôi sợ người Thái càng ngày càng trở thành những người giết vật cúng bái như vậy. Họ không biết điều tra suy xét về sự thật.

Hỏi: Sư đang nói về chữ *vīmamsā* phải không?

Ajahn Chah**:** Đúng, *vīmamsā* là điều tra suy xét. Có nghĩa là tìm hiểu về nhân và quả.

Hỏi**:** Giáo lý còn nói về ba điều khác là ý muốn được toại nguyện (*chanda*), năng lượng tinh tấn (*viriya*), và tâm thức (*citta*). Ba điều này cộng với sự điều tra (*vīmamsā*) tạo nên bốn cơ sở để thành tựu (*iddhipāda*) trong tu tập.

Ajahn Chah**:** Ý muốn được mãn nguyện là sự mãn nguyện với điều đúng đắn? Cách dùng sự mãn nguyện đó là đúng hay không? Sự điều tra suy xét (*vīmamsā*) phải có mặt trong các yếu tố kia.

Question**:** Tâm thức (*citta*) và sự điều tra (*vīmamsā*) là khác nhau?

Ajahn Chah**:** *Vīmamsā* là điều tra, tìm hiểu. Nó có nghĩa là sự khéo léo hay trí khôn. Đó là một yếu tố của tâm. Quý vị có thể nói ý chí được toại nguyện (*chanda*) là tâm, sự nỗ lực

tinh tấn (*viriya*) là tâm, tâm thức (*citta*) là tâm, sự điều tra (*vīmamsā*) là tâm. Chúng là tất cả mọi mặt của tâm, tất cả chúng đều có thể gọi tắt là 'tâm', nhưng ở đây chúng được phân biệt riêng để làm rõ các yếu tố khác nhau của tâm. Nếu chỉ có ý chí được toại nguyện thì chưa chắc ta hiểu biết điều gì là đúng hay sai. Cái chúng ta hay gọi là tâm có đúng là cái tâm thiệt hay không? Phải có yếu tố điều tra suy xét (*vīmamsā*) thì mới nhận thức đúng lẽ thực của mọi sự. Việc điều tra các yếu tố khác với sự nhận thức khôn khéo thì sự tu tập của chúng ta sẽ đi đúng đắn và chúng ta sẽ có thể nhìn thấy Giáo Pháp.

Nhưng giáo lý suông chẳng mang lại nhiều ích lợi gì nếu chúng ta không thiền tập. Chúng ta đâu thực sự tự thân thấy biết cái gì là cái gì. Những yếu tố nói trên luôn luôn có trong tâm của những người tu tập thực thụ. Nhờ đó nên thậm chí lúc họ bị lạc đường sai lối, họ sẽ tỉnh giác biết rõ điều đó và có khả năng chỉnh sửa nó. Nhờ đó con đường đạo của họ được liên tục đúng đắn.

Người ta nhìn vào quý vị và cảm nhận cách sống của quý vị, sự quan tâm Giáo Pháp của quý vị, có người không nói gì. Có người thì nói rằng nếu quý vị muốn tu quý vị phải nên xuất gia thành tăng hay ni. Thực ra việc xuất gia vô chùa không phải là điểm mấu chốt quan trọng. Điều quan trọng là cách tu của mình. Như đã nói nhiều lần, mỗi người phải tự làm chứng nhân cho chính mình. Đừng lấy người khác chứng minh cho mình. Có nghĩa là ta phải tự tu học để tự tin tưởng vào chính mình. Vậy mới không bị thiệt hại trong tu tập. Có người nghĩ quý vị điên khùng đi đi làm những việc tu hành, chúng ta không cần để ý mấy người đó. Họ chẳng biết Giáo Pháp là gì hết.

Lời nói của người khác không đo lường sự tu tập của mình. Và người giác ngộ Giáo Pháp là nhờ tự thân tu tập

đúng đắn chứ không phải nhờ vào lời nói của người ngoài. Ý tôi ở đây là Giáo Pháp đích thực. Những giáo lý do người khác hay sư phụ nói chỉ là sự chỉ đường, đó không phải là sự hiểu biết thực sự. Khi người tu gặp được Giáo Pháp, họ giác ngộ nó một cách đặc biệt ngay bên trong tâm của họ. Do đó Phật đã nói: "Như Lai chỉ là người chỉ đường". (Còn mỗi người phải tự mình tu tập để tự mình giác ngộ ngay trong tâm mình). Khi có ai xuất gia đến chùa thọ giới, tôi hay nói với họ: "Trách nhiệm của chúng tôi chỉ gồm có phần này: thầy giáo thọ (*ācariya*) đã tụng phần kinh. Tôi đã hợp thức hóa sự Xuất Gia cho quý vị, quý vị đọc lời thệ nguyện. Vậy là xong. Phần còn lại là của quý vị, quý vị phải tự mình tu tập một cách đúng đắn".

Những giáo lý có thể rất sâu sắc, nhưng người nghe có thể không hiểu. Nhưng không sao. Đừng bị rối trí về sự sâu sắc của giáo lý hay vì thiếu hiểu biết giáo lý. Cứ thực hành tu tập một cách tận tâm và ta có thể đi thẳng đến sự hiểu biết đích thực – nó sẽ dẫn quý vị đến đúng nơi mà giáo lý hay chỉ tới. Đừng dựa vào những nhận thức của người khác. Quý vị đã nghe chuyện những người mù sờ voi chưa? Để tôi nói sơ lại.

Ví như có một con voi và một hàng người mù đang cố mô tả về con voi. Người sờ trúng chân thì nói con voi giống như cột nhà. Người sờ tai voi thì nói voi giống cái quạt. Người sờ trúng đuôi thì nói không phải giống cái quạt, nó giống cây chổi. Người sờ trúng vai voi thì lại tả khác đi.

Cứ như vậy. Không có kết luận chung, không bao giờ hết tranh cãi. Mỗi người chạm tay vào một chỗ của voi và có nhận định khác hẳn người khác. Nhưng thực ra đó chỉ là một con voi. Ví dụ này giống trong việc tu tập. Với một ít kinh nghiệm và hiểu biết, ta có một ít ý tưởng nông cạn. Quý vị có thể đi gặp hết thầy này đến thầy khác để được giảng giải,

quý vị cứ đi tìm hiểu coi mấy ông thầy chỉ cách đúng hay sai, rồi so sánh lời dạy của thầy này với lời dạy của thầy khác. Một số tu sĩ cứ mang bình bát và ô dù đi hết vùng này đến vùng khác để tìm học những sư thầy khác nhau. Họ cứ phán đoán về thầy này thầy nọ, so sánh cách tu này cách tu nọ, cho nên khi ngồi xuống thiền họ bị rối trí, không biết đâu là đúng là sai. "Ông thầy này dạy vầy, ông thầy kia dạy vậy. Huynh này chỉ vầy, huynh kia chỉ khác. Dường như cách tu của họ luôn khác nhau. Không ai giống ai". Cứ nghĩ suy như vậy thì dẫn đến đủ thứ nghi ngờ.

Khi nghe đồn về các ông sư giỏi thuộc nhiều nhánh phái, quý vị tìm đến học ở các sư Thái Lan, sư Thiền tông, sư nhánh khác. Theo tôi thấy quý vị đã học đủ giáo lý rồi, nhưng ai cũng có tật muốn nghe thêm nữa, nghe nhiều giáo lý từ nhiều thầy, nghe xong đem so sánh và cuối cùng dẫn đến nghi ngờ. Càng học nhiều thầy thì càng thêm rối mù. Chuyện thời Phật có một du sĩ cũng dính kẹt trong tình cảnh này. Ông ta đi tìm học từ nhiều đạo sĩ đại sư khác nhau. Ông ta muốn học thiền nhưng càng học ông càng rối trí. Cuối cùng ông tới gặp Phật và trình bày sự khổ tâm của ông cho Phật nghe.

Phật chỉ cho ông: "Nếu làm như cách ông đang làm thì không bao giờ hết nghi ngờ. Ngay bây giờ, hãy dẹp bỏ quá khứ; dẹp bỏ mọi thứ ông đã làm hoặc chưa làm, dù đúng hay sai cũng dẹp bỏ hết".

"Tương lai còn chưa tới. Đừng suy nghĩ phỏng đoán về nó. Hãy dẹp bỏ tất cả mọi ý nghĩ phiền nhiễu đó—đó chỉ là sự nghĩ mà thôi.

"Dẹp bỏ quá khứ và tương lai, nhìn ngay vào hiện tại. Có thể ông biết rành những lời dạy được nói bởi nhiều sư thầy, nhưng ông chưa biết gì về cái tâm của mình. Khoảng khắc hiện tại là trống rỗng; chỉ cần nhìn vào sự khởi sinh và

biến diệt của các hành tạo tác (*sankhārā*). Nhìn thấy chúng ta vô thường, khổ, và vô ngã. Nhìn thấy chúng đúng như chúng thực là. Rồi ông sẽ không còn bận tâm với quá khứ hay tương lai. Ông sẽ hiểu biết rõ rằng quá khứ là đã qua và tương lai thì chưa tới. Quán xét trong khoảng khắc hiện tại, ông sẽ nhận thấy hiện tại chính là kết quả của quá khứ. Những kết quả của những hành động quá khứ được nhìn thấy trong hiện tại.

"Tương lai còn chưa tới. Thứ gì khởi sinh trong tương lai sẽ biến diệt trong tương lai; bây giờ đâu cần phải bận tâm về nó. Vậy hãy nhìn kỹ vào hiện tại. Hiện tại chính là nhân của tương lai. Nếu ông muốn có tương lai tốt lành, hãy tạo tốt lành trong hiện tại, tăng cường ý thức tỉnh giác vào điều mình *đang* làm ngay trong hiện tại. Tương lai là kết quả của điều đó. Quá khứ là nhân và tương lai là quả của hiện tại.

"Nếu biết rõ hiện tại, một người có thể hiểi biết quá khứ và tương lai. Rồi người đó có thể buông bỏ quá khứ và tương lai, người đó biết rõ rằng quá khứ và tương lai *đang* tích tụ ngay trong hiện tại".

Sau khi hiểu lời dạy đó, vị du sĩ đã quyết tâm tu tập theo cách Phật đã chỉ, buông bỏ tất cả. Càng ngày ông càng nhìn thấy rõ, ông chứng ngộ nhiều loại hiểu biết, nhìn thấy trật tự tự nhiên của mọi thứ bằng chính trí tuệ của mình. Sự nghi ngờ của ông cũng hết. Ông buông bỏ quá khứ và tương lai, nhờ đó mọi thứ hiện tiền ngay trong hiện tại. Đây chính là một pháp (*eko dhammo*), một Giáo Pháp. Sau đó ông đâu cần phải mang bình bát lên núi hay vô rừng để đi tìm sự hiểu biết. Nếu có đi đâu ông cũng đi một cách tự nhiên, không phải đi vì mong cầu hay tham muốn. Nếu có ở đâu ông cũng ở một cách tự nhiên, không phải ở vì tham muốn hay mong cầu.

Tu tập theo cách như vậy, ông ấy không còn nghi ngờ nữa. Chỉ cần tu một pháp như vậy, không cần thêm hay bớt gì. Về sau, ông ấy sống trong bình an, không còn lo lắng bận tâm về quá khứ hay tương lai. Đây chính là cách Phật đã chỉ.

Nhưng không phải chỉ người xưa mới tu được vậy. Giờ nếu chúng ta tu tập đúng đắn thì chúng ta cũng có thể đạt đến giác ngộ như vậy. Chúng ta có thể hiểu biết quá khứ và tương lai, bởi chúng đều tích tụ về một điểm là hiện tại, chúng có mặt ngay trong thời khắc hiện tại. Nếu nhìn quá khứ chúng ta không biết nó. Nếu nhìn về tương lai chúng ta không biết nó, bởi đó không phải là nơi của sự thật; sự thật đang có mặt ngay đây, ngay trong hiện tại.

Vì vậy nên Phật mới nói Phật giác ngộ bằng nỗ lực tự thân chứ không phải do nhờ thầy. Phật không có thầy, quý vị đã nghe chuyện này chưa? Có một du sĩ khác cứ tới gặp Phật hỏi đủ câu hỏi về nhiều vấn đề cao xa, trong đó ông có hỏi Phật ai là thầy của Phật. Phật trả lời: "Ta không có thầy. Ta đạt giác ngộ bằng nỗ lực của chính mình". Nhưng vị du sĩ đó lắc đầu và bỏ đi, ông ấy không tin. Ổng nghĩ Phật bịa chuyện nên ổng không tin lời Phật nói. Ổng cứ nghĩ theo kiểu 'không thầy đố ai làm nên'. Vậy đó.

Tôi muốn nói như vầy: Quý vị học một vị thầy tâm linh và vị thầy đó nói quý vị phải dẹp bỏ tham và sân. Vị thầy nói tham và sân là gốc nguy hại và ta cần phải trừ bỏ chúng. Rồi quý vị nghe và thực hành tu theo hướng đó. Nhưng sự trừ bỏ tham sân không phải xảy ra nhờ ông thầy đó nói; việc trừ bỏ tham sân chỉ có thể xảy ra nếu ta tự mình thực tâm thực hiện và tu tập. Chỉ bằng cách tu tập ta mới có thể chứng ngộ điều gì cho chính mình. Ta nhìn thấy tham trong tâm và trừ bỏ nó. Ta nhìn thấy sân trong tâm và trừ bỏ nó. Vị thầy kia không trừ bỏ tính tham tính sân trong tâm của ta. Vị ấy chỉ nói ta nên trừ bỏ chúng, lời nói đó chỉ là hướng dẫn, còn bản

thân ta ta phải tự thực hiện thì mới trừ bỏ được chúng, bởi chúng nằm ngay trong tâm của ta. Tự mình tu và tự mình chứng. Tự mình hiểu biết mọi thứ cho chính mình.

Giống như Phật bắt được chúng ta và mang chúng ta ra đầu đường và nói: "Đây là con đường—giờ bạn phải tự mình bước đi". Phật không giúp chúng ta bước đi. Chúng ta phải tự bước đi. Khi chúng ta đi trên con đường đạo và tu tập theo Giáo Pháp, chúng ta sẽ gặp được Giáo Pháp đích thực ở đó; Giáo Pháp là vượt trên những gì mà vị thầy hay ai có thể giải thích cho ta. Vậy đó, một người chỉ được giác ngộ bởi chính mình, tự mình hiểu biết quá khứ, tương lai và hiện tại, hiểu biết nhân và quả. Lúc đó không còn nghi ngờ gì.

Chúng ta đang nói về sự từ bỏ và tu dưỡng, sự buông bỏ và phát triển. Nhưng khi đã đạt tới đạo quả thì không cần phải thêm hay bớt gì nữa. Phật đã chỉ đó là chỗ chúng ta cần đi tới: đây chính là đích-tới, nhưng mọi người cứ muốn đi nữa, mọi người không muốn dừng lại chỗ này. Sự nghi ngờ và dính chấp tiếp tục thúc đẩy họ đi nữa, tiếp tục làm họ ngu si và không để họ ngừng lại ngay chỗ này. Do vậy khi một người đã tới đích, nhưng những người khác còn ở chỗ khác thì họ đâu hiểu được những gì người đang ở đích nói gì. Họ có thể hiểu biết dựa vào chữ nghĩa trí thức, nhưng họ vẫn chưa có sự hiểu biết thực về sự thật. Sự hiểu biết thực sự bằng chính cái tâm mới là sự giác ngộ.

Về kỹ thuật, khi chúng ta nói về tu tập thì chúng ta đang nói về sự nhập vào và sự bỏ đi. Nhập vào những thứ tích cực và bỏ đi những thứ tiêu cực. Dưỡng tốt bỏ xấu. Nhưng đến sau cùng thì cũng nên bỏ hết mọi thứ tốt xấu luôn. Có hai loại người tu tập ở hai giai đoạn. Loại thứ nhất là người còn đang tu học hay học nhân (*sekha puggala*), họ còn tu tập để dưỡng tốt bỏ xấu trong tâm. Loại thứ hai là những người không còn tu học ở giai đoạn một đó nữa, được

gọi là vô học nhân, không còn học tu gì nữa (*asekha puggala*), họ không còn phải tu gì nữa, họ đã chứng ngộ, họ đã đi tới nơi ngừng lại. Chỗ này đang nói về cái tâm: khi tâm đã đạt tới sự giác ngộ hoàn toàn, người tu không còn phải tu tập gì nữa. Tại sao? Tại vì người đó không còn dùng những qui ước về giáo lý và thực hành nữa. (Họ không cần phải tu học theo những giáo lý được ghi lại trong kinh điển hay được nói bởi các vị thầy bằng những quy ước và ngôn ngữ thế tục. Họ không còn tư duy bằng quy ước và ngôn ngữ thế tục nữa). Đó là trạng thái của người tu đã từ bỏ tất cả mọi ô nhiễm trong tâm.

Người học nhân (*sekha*) phải tu tập từng bước theo con đường đạo, từ trình độ thấp lên cao. Khi họ hoàn thành con đường tu, họ được gọi là vô học nhân (*asekha*), tức không còn tu tập gì nữa, bởi mọi thứ đều đã xong. Mọi việc tu tập đã hoàn thành. Nghi ngờ đã chấm dứt. Không còn phẩm hạnh nào cần phải tu dưỡng thêm. Không còn ô nhiễm nào cần phải trừ bỏ. Những người như vậy sống trong bình an. Tốt xấu, thiện ác không còn tác động họ nữa; họ bất lay chuyển cho dù gặp phải điều gì tác động.[21] Đây đang chỉ về trạng thái của một cái tâm trống rỗng. Giờ nghe đến chỗ tâm trống rỗng quý vị càng thấy khó hiểu phải không.

Quý vị không hiểu gì chỗ này. Quý vị thắc mắc: "Nếu tâm tôi trống rỗng thì làm sao tôi đi được?". Chính xác tâm là trống rỗng. Quý vị thắc mắc: "Nếu tâm trống rỗng làm sao tôi biết ăn uống? Làm sao tôi muốn ăn uống nếu tâm trí trống rỗng?". Nếu cứ nói theo kiểu này thì chỉ tốn thời gian vô ích khi người ta không thực sự tu tập. Không tu tập thực sự thì đâu hiểu được chỗ này.

---

[21] (Chỗ này được ghi trong một phần của bài giảng số 40, Quyển I của bộ sách này).

Người miêu tả trạng thái tâm như vậy là người chỉ muốn gợi ý để chúng ta cảm nhận ít nhiều, và điều đó có thể giúp dẫn dắt chúng ta hiểu được sự thật. Ví dụ, các hành vi tạo tác (*sankhārā*) mà chúng ta đã tích luỹ và mang theo kể từ lúc mới sinh ra đến tận bây giờ, theo Đức Phật thì chúng không thực sự là 'ta' hay 'của ta'. Tại sao Phật nói như vậy? Bởi đâu còn cách nào để miêu tả chính xác về sự thật. Phật giảng giải theo cách đó để mọi người có thể nhận thức được phần nào về sự thật, nhờ đó họ có thể tu tập đạt đến trí tuệ. Về điều này chúng ta cần phải quán xét một cách kỹ càng mới nhìn thấy.

Nhiều người nghe câu nói "Chẳng có gì là của ta" thì họ nghĩ mình nên quăng bỏ mọi thứ mình đang có. Nếu chỉ hiểu nông cạn thì mọi người sẽ tiếp tục tranh luận chỗ phương tiện này là gì và làm sao để vận dụng nó. "Đây không phải là cái ta"—câu này không có nghĩa là chúng ta nên kết liễu sự sống của mình hay quăng bỏ hết mọi tài sản của cải. *Chỗ này có nghĩa là chúng ta nên từ bỏ tất cả mọi ràng buộc dính chấp.* Có hai mức độ sự thật, sự thật do quy ước (tục đế) và sự thật tuyệt đối (chân đế): đó là sự giả định và sự giải thoát. Ở mức độ quy ước, ông A, bà B, anh C, và vân vân. Chúng ta dùng những giả định để thuận tiện cho việc giao tiếp trong đời sống. Phật không dạy chúng ta không nên dùng những quy ước đó, nhưng Phật dạy chúng ta không nên dính chấp vào những quy ước giả định đó. Chúng ta phải nhìn thấy những quy ước đó chỉ là giả định, chỉ là trống rỗng; chúng không là cái gì cả, chỉ là do chúng ta giả định mà có.

Chỗ này hơi khó nói, khó hiểu.

Những người tu tập như chúng ta phải dựa vào sự tu tập và đạt đến sự hiểu biết thông qua sự tu tập. Nếu chúng ta muốn đạt sự hiểu biết và tri kiến từ việc học kinh sách và nhờ người khác dạy thì chúng ta sẽ chẳng bao giờ thực sự

hiểu biết về sự thật. Sự thật là thứ ta có thể thấy và biết bằng cách tự thân tu tập. Phải quay lại nhìn vào bên trong. Nhìn vào bên trong để hiểu biết chính mình. Đừng cứ nhìn ra bên ngoài. Ai cũng cũng biết là đừng nhìn ra bên ngoài, nhưng khi nói về tu tập mọi người liền bàn cãi đúng sai đủ chuyện, chẳng ai lo hướng vào bên trong chính mình. Tâm họ lúc nào cũng sẵn sàng tranh biện, bởi vì họ đã lỡ học lý thuyết và muốn gắn lý thuyết vào thực hành theo cách họ đã học và dính chấp theo một phía. Vậy đó, họ chỉ nghĩ suy và hiểu biết theo lý thuyết mà họ đã học được, họ chưa nhận thấy sự thật bằng việc tự thân tu tập.

Quý vị có để ý mấy người Thái chúng ta gặp bữa trước không? Họ cứ hỏi những câu hỏi chẳng liên quan gì, ví dụ như "Tại sao các tăng ăn cơm từ bình bát vậy?". Tôi nghĩ rằng họ còn quá xa mới hiểu biết về giáo pháp. Họ đã học rất nhiều kiến thức hiện đại nên tôi rất khó nói cho họ hiểu. Nên tôi để cho một sư người Mỹ nói chuyện với họ. Có lẽ họ thích nghe vị sư ngoại quốc đó giải thích hơn là tôi. Ngày nay người Thái rất lơ là với Phật Pháp nên họ không biết được tại sao các tăng ni tu thiền ăn cơm trực tiếp từ bình bát khất thực. Tại sao tôi nói vậy? Vì họ đâu có đi học giáo lý ngày nào, nếu họ có học ít nhiều giáo lý thì hẳn họ đã biết tại sao các tăng ni ăn cơm trực tiếp từ bình bát. Họ học nhiều thứ kiến thức hiện đại nhưng họ không học giáo lý nhà Phật, nên họ không biết. Cũng như tôi, tôi phải thừa nhận tôi không biết tí gì về kiến thức hiện đại của họ, bởi tôi không học nó. Các tăng người Âu Mỹ đã học về Phật Pháp nên họ có thể giải thích cho những người Thái đó nghe.

Thời bây giờ người Thái càng ít quan tâm đến Phật Pháp, ít muốn đi tu, ít muốn xuất gia. Tôi không hiểu tại sao, có lẽ họ quá bận rộn với công việc làm ăn bởi Thái Lan đang phát triên mạnh về vật chất hiện đại, hoặc có nhiều lý do

khác mà tôi không biết. Hồi trước khi ai xuất gia thụ giới nếu họ hoàn tục thì cũng sau vài ba năm tuổi Hạ. Thời bây giờ chỉ được một hay hai tuần. Thậm chí có người thụ giới đi tu buổi sáng đến chiều đã bỏ y hoàn tục. Đó là xu hướng hiện thời. Nhiều người cứ nói với tôi kiểu như vầy: "Nếu ai cũng xuất gia đi tu nhiều năm theo ý thầy thì sao xã hội tiến bộ cho được. Gia đình không khá lên được. Chẳng còn ai xây dựng cái gì cho đời ngoài kia".

Tôi bèn nói với họ: "Quý vị khéo lo biển không còn nước. Cách nghĩ của quý vị là cách nghĩ của con trùn đất. Con trùn sống dưới đất. Nó ăn đất để sống. Nó ăn và bắt đầu lo không còn đất để ăn. Nó sống trong đất, đất bao la ngập đầu ngập cổ nó mà nó lại sợ hết đất để ăn". (Làm gì có chuyện cả thế gian đều đi tu hết).

Đó là cách nghĩ của con trùn đất. Mọi người khéo lo không có ai lo phát triển thế giới thì thế giới sẽ chấm dứt. Đó là cách nghĩ của con trùn đất. Người khác trùn mà lại nghĩ theo kiểu một con trùn. Loài vật ngu si luôn nghĩ ngu si. Chúng không hiểu biết và ngu tối mới lo như vậy.

Chuyện một con rùa và một con rắn ở trong rừng. Rừng bị hỏa hoạn và rắn rùa cùng đang cố chạy thoát. Con rùa bò chậm chạm, nó thấy con rắn đang bò lướt qua mặt nó. Nhưng rùa lại thấy đáng thương cho con rắn. Sao vậy? Rắn không có chân, nên rùa nghĩ nó khó mà thoát khỏi trận lửa. Nó muốn giúp đỡ con rắn. Nhưng khi lửa lan tới, con rắn phóng thoát dễ dàng khỏi lửa, còn rùa bốn chân chạy không kịp và bị chết thui ở đó.

Đó là sự ngu si của con rùa. Nó nghĩ, nếu ai có chân, người ấy có thể di chuyển. Nếu không có chân, không thể đi đến đâu. Nghĩ vậy nên nó lo giùm con rắn. Nó nghĩ rắn sẽ chết chắc vì không có chân để chạy. Nhưng con rắn vẫn bình

thản, nó chẳng lo lắng gì, vì nó có thể phóng nhanh thoát khỏi rừng lửa.

Chỗ này muốn nói đến những người có cách nghĩ ngu si. Họ cảm thấy thương hại cho ta (những người tu hành) và coi ta là ngu si bởi vì ta không giống họ, không có cùng cách nhìn và cách hiểu biết giống họ. Nhưng thực ra ai ngu si hơn ai?[22]

Nhiều người nhìn những người theo đạo Phật với con mắt coi thường, họ nghĩ những người theo đạo Phật là tầm thường, chẳng có gì đáng khen.

Quay lại chuyện tu tập, gặp phải nhiều tình cảnh khác nhau có thể là một nguyên nhân tạo nên sự tĩnh lặng (định) trong tâm. Nhưng hồi mới tu tôi rất ngu dại, tôi không hiểu và hay mắc sai lầm. Lúc đó, mỗi khi có thứ gì quấy nhiễu tôi, tôi chỉ cố bỏ trốn khỏi nó. Việc làm đó chẳng khác nào tôi chạy trốn khỏi sự bình an. Tôi cứ tiếp tục chạy trốn khỏi sự bình an. Lúc đó tôi không muốn nhìn thấy hay hiểu biết về mấy thứ quấy động đó; tôi không muốn nghĩ hay nếm trải những thứ đó. Tôi đã không nhận ra cách làm đó của tôi là một dạng ô nhiễm. Tôi chỉ nghĩ rằng tôi nên tách ly khỏi mọi người và mọi tình cảnh, tôi nghĩ làm vậy tôi sẽ không còn gặp thứ gì quấy động hoặc nghe thứ gì gây khó chịu. Tôi cứ nghĩ càng lánh xa khỏi trần càng tốt.

Sau đó nhiều năm, tiến trình các sự kiện tự nhiên đã thúc đẩy tôi đi đến thay đổi cách nghĩ và cách tu. Điều gì đã thúc đẩy tôi thay đổi như vậy? Đó là, sau khi tu tập một thời gian, tôi càng lúc càng có thêm nhiều học trò đệ tử, nhiều người Phật tử tại gia cũng đến tìm tôi. Vì sống tu khổ hạnh trong rừng sâu nên cũng có nhiều người đến thăm và kính trọng. Rồi con số người tới càng lúc càng đông và tôi phải

---

[22] (Chuyện này có ghi trong bài giảng số 40, Quyển I của bộ sách này).

đối diện với nhiều thứ. Tôi đâu thể trốn chạy hoài. Tôi phải gặp mọi người và gặp nhiều thứ liên quan. Tai tôi phải nghe đủ loại tiếng nói và âm thanh, mắt tôi phải nhìn ngó người này thứ nọ. Và chính lúc đó, lúc đã được gọi là một sư thầy, tôi mới bắt đầu có được thêm nhiều sự hiểu biết. Sự hiểu biết đó dẫn đến nhiều trí tuệ và nhiều sự buông bỏ. Tiếp theo đó rất nhiều thứ liên tục diễn ra và tôi học cách không nắm giữ hay dính chấp thứ gì, tôi học được cách liên tục buông bỏ. Cách đó giúp tôi trở nên khéo léo và thuần thục hơn trước đó nhiều.

Khi có khổ xảy ra, không sao; tôi không thêm bớt gì cho nó, không trốn chạy khỏi nó. Hồi đó trong thiền tập tôi chỉ có mong đạt đến sự tĩnh lặng. Tôi nghĩ môi trường bên ngoài chỉ hữu ích bởi nó là một nhân giúp tôi tu tập đạt đến sự tĩnh lặng. Tôi đã biết vậy nhưng lúc đó tôi vẫn chưa nói được câu chuẩn xác rằng: chánh kiến là nhân để đạt đến sự tĩnh lặng.

Như tôi thường nói có hai dạng tĩnh lặng. Những bậc thánh trí ngày xưa phân loại thành sự tĩnh lặng nhờ trí tuệ và sự tĩnh lặng nhờ thiền định. Trong sự tĩnh lặng nhờ thiền định (*samatha*): mắt phải lánh xa cảnh sắc, tai phải lánh xa âm thanh, mũi phải lánh xa mùi hương...Không thấy, không nghe, không biết...thì người sẽ được tĩnh lặng. Loại tĩnh lặng này cũng tốt theo cách của nó. Nhưng loại tĩnh lặng này có giá trị không? Có, nhưng nó chưa phải là tối thượng. Nó chỉ là loại tĩnh lặng tạm thời. Nó không có nền tảng bền lâu. (Khi ra khỏi thiền định thì nó không còn). Chẳng hạn, khi các giác quan tiếp xúc với các đối tượng khó chịu thì sự tĩnh lặng đó thay đổi ngay, bởi vì nó không muốn những đối tượng đó có mặt. Cho nên tâm lúc nào cũng cố chống chế với các đối tượng và do vậy trí tuệ không khởi sinh (vì trí tuệ chỉ khởi sinh từ một cái tâm tĩnh lặng). Bởi lúc đó người tu cảm thấy không được bình an vì những đối tượng và yếu tố bên ngoài.

(Cứ tránh né và trốn chạy hoài làm sao tâm được bình an và tĩnh lặng?)

Ngược lại, nếu chúng ta không trốn chạy nữa; thay vì vậy chúng ta nhìn thẳng vào mọi thứ. Nhìn thẳng vào mọi thứ xảy ra chúng ta sẽ nhận ra sự thiếu tĩnh lặng không phải là do các đối tượng trần cảnh bên ngoài, mà thiếu tĩnh lặng là do cách nhìn cách nghĩ sai lầm của chúng ta. Tôi thường chỉ rõ cho các đệ tử về lý chỗ này. Tôi thường nói họ như vầy: nếu ai muốn nỗ lực tu để đạt trạng thái tĩnh lặng (đạt định) thì cứ đi tìm một nơi vắng lặng, lánh xa người, lánh xa cảnh sắc và âm thanh...để không còn thứ gì quấy nhiễu mình nữa. Lúc đó tâm sẽ lắng xuống và tĩnh lặng, sự tĩnh lặng có được là do không còn gì quấy nhiễu mình nữa. Rồi sau đó hãy xem xét coi trạng thái tĩnh lặng đó có thực sự bền chắc hay không. Rồi khi quý vị rời khỏi nơi lánh trần đó, các giác quan bắt đầu tiếp xúc với nhiều thứ bên ngoài, lúc đó hãy xem xét coi mình cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu ra sao, sướng hay khổ ra sao, vui hay buồn ra sao, và tâm bị quấy nhiễu ra sao. Sau khi xem xét như vậy quý vị sẽ hiểu ra rằng: loại tĩnh lặng đó chưa phải là sự tĩnh lặng đích thực và bền lâu. Loại bình an có được nhờ thiền định chỉ là tạm thời trong thời gian lánh trần thiền định mà thôi.

Những gì xảy ra trong phạm vi trải nghiệm chỉ đơn giản xảy ra như nó là vậy. Nó chỉ là nó, nó chỉ là hiện tượng khởi sinh và biến qua. Nhưng nếu nó làm vừa lòng ta, ta liền cho nó là tốt; khi nó làm ta khó chịu, ta liền cho nó là không tốt. *Tốt hay xấu chỉ là do cái tâm phân biệt đối đãi của ta đối với mọi thứ đối tượng bên ngoài*. Sau khi đã hiểu được lý này, chúng ta có được cơ sở để suy xét điều tra mọi thứ và nhìn thấy chúng đúng như chúng thực là. Khi đã có được sự tĩnh lặng (định) trong thiền, người tu không cần phải thực hiện nhiều sự suy nghĩ. Sự hiểu biết nhạy bén là một loại "tính

biết" có được từ một cái tâm tĩnh lặng. Nói cách khác, cái tâm tĩnh lặng sinh ra "tính biết". Tính biết không phải là sự nghĩ, mà nó là sự suy xét điều tra hiện tượng. Đó là *dhammavicaya* (HV: trạch pháp). Điều tra về mọi pháp là một yếu tố giúp dẫn đến giác ngộ.

Nhờ điều tra và sau khi hiểu biết về các hiện tượng, chúng ta có được sự tĩnh lặng trong tâm. Loại tĩnh lặng này không bị quấy nhiễu bởi những tiếp xúc giác quan và trải nghiệm trần cảnh bên ngoài. Loại đó là tốt. Nhưng giờ tôi lại đặt câu hỏi: "Nếu đã đó gọi là sự tĩnh lặng, vậy tại sao vẫn còn thứ gì đó đang tiếp diễn?". Câu trả lời là: Đúng, vẫn còn thứ đang tiếp diễn bên trong sự tĩnh lặng đó; đó không phải là thứ đang tạo tác khổ như thông thường—[thông thường tâm chúng ta liên tục tạo tác đủ loại khổ vì chúng ta cứ chấp mọi thứ là này là nọ, cứ nhận thức mọi thứ là khác so với chúng thực là]. Khi có sự gì diễn ra bên trong một cái tâm tĩnh lặng, tâm biết nó một cách rõ ràng. Khi tâm nhìn thấy rõ ràng mọi sự diễn ra bên trong nó, thì trí tuệ sinh ra ngay tại đó, và nhờ đó tâm càng có khả năng quán xét một cách rõ ràng hơn và hơn nữa. Chúng ta nhìn thấy cách mọi thứ diễn ra đúng như chúng thực là; và khi chúng ta biết rõ sự thật của mọi thứ như vậy thì sự tĩnh lặng (định) đó càng trở nên bao trùm. *Lúc đó, khi tâm nhìn thấy mắt hoặc tai nghe âm thanh...,chúng ta nhận biết chúng đúng như chúng thực là.* Trong trạng thái của loại tĩnh lặng thứ hai này: khi mắt nhìn thấy hình sắc, tai nghe thấy âm thanh...tâm vẫn luôn bình an. Khi tai nghe những âm thanh, tâm vẫn bình an. Tâm không bị dao động. Dù chúng ta trải nghiệm thứ gì, tâm vẫn không bị lay chuyển.

Vậy loại tĩnh lặng này có được từ đâu? Nếu xét lại từ đầu quá trình tu tập, thì loại tĩnh lặng thứ hai là có được từ lịa tĩnh lặng thứ nhất: Loại định thứ hai (có được nhờ thiền

quán trí tuệ) có được từ loại định thứ nhất (có được nhờ tu tập thiền-định (*samatha*) lúc đầu). Loại định thứ nhất của thiền-định lánh trần là một nhân giúp khởi sinh ra loại định thứ hai có mặt trong thiền-tuệ. Phật giáo dạy rằng trí tuệ là khởi sinh từ định. Tâm tĩnh lặng làm khởi sinh trí tuệ. Sự hiểu-biết xuất phát từ sự không-hiểu-biết. Tâm đi đến hiểu biết từ trạng thái không hiểu biết, từ việc học cách điều tra quán xét như vậy. Đến lúc nào đó định và tuệ sẽ cùng có mặt. Lúc đó dù chúng ta đang ở đâu hay làm gì, chúng ta vẫn luôn nhìn thấy sự thật của mọi thứ. Chúng ta biết được rằng sự khởi-sinh và biến-diệt diễn ra trong tâm chỉ đơn giản là vậy, như chúng là. Khi đã hiểu biết rằng mọi sự đến rồi đi, mọi sự sinh rồi diệt chỉ là như vậy, thì đâu còn gì phải làm nữa, đâu còn gì phải tu nữa, đâu còn gì phải giải quyết nữa. Đâu còn phỏng đoán hay nghi ngờ nào nữa. Đâu còn đến đâu, đâu còn trốn chạy nữa. Chúng ta chỉ có thể trốn thoát bằng trí tuệ, bằng sự hiểu biết về mọi thứ đúng như chúng thực là, và vượt lên khỏi chúng.

Ngày trước lúc tôi mới lập Chùa Wat Pah Pong này, nhiều người bắt đầu đến viếng thăm tôi, một số đệ tử trong chùa đã nói: "Sư ông cứ luôn giao tiếp giao duyên với mọi người như vậy. Nơi đây không còn là chỗ thích hợp để ở tu nữa". À, các đệ tử của tôi cũng biết được vậy, vậy là cũng tốt. Nhưng, điều đó chỉ đúng một nửa; mà tôi đâu có tự đi tìm gặp mọi người đâu. Chúng ta mở chùa và họ đến thăm để tỏ lòng kính trọng đời sống tu hành của các thầy trong chùa. Không lẽ đuổi hết họ về. Tôi cũng không nói các thầy ấy nói vậy là sai hoàn toàn—đúng là người tu thiền không nên giao tiếp giao duyên với nhiều người bên ngoài. Nhưng còn tùy nơi cách nhìn của người tu—thực ra là tôi đã có được rất nhiều trí tuệ và đi đến hiểu biết rất nhiều sự thật nhờ chịu giao tiếp và chịu nhìn thẳng vào những tiếp xúc đó. Chỉ là do các thầy ấy chưa biết tới đó thôi nên mới nói vậy thôi. Họ

không lo tu, không lo nhìn chính mình mà chỉ lo nhìn vào tôi; và họ nghĩ rằng tôi đang thoái hóa, bởi họ thấy có quá nhiều người đến chùa, quá nhiều thứ quấy động xung quanh tôi. Tôi cũng biết cách nào để thuyết phục các thầy ấy; *nhưng thực lòng thì qua nhiều thời gian, tôi đã hiểu biết và vượt qua rất nhiều chướng ngại, và cuối cùng tôi có thể nói rằng sự tĩnh lặng (định) đích thực được sinh ra từ cách nhìn đúng đắn (chánh kiến)*. Nếu chúng ta không có cách nhìn đúng đắn thì dù chúng ta có tu trong chùa hay đang ở chợ, chúng ta cũng không bao giờ có được bình an đích thực, và trí tuệ cũng không thể phát sinh.

Mọi người đang tu ở các nước phương Tây, điều đó cũng rất tốt, tu ở đâu cũng được miễn sao biết tu đúng đắn. Tôi không trách ai ở đây, nhưng theo chỗ tôi thấy ở đây phần giới hạnh chưa được tu dưỡng tốt lắm. Chuyện trước giờ là vậy. Quý vị có thể bắt đầu tu tập định tâm (*samādhi*) trước. Những phần tu tập khác thực ra chỉ là một. Giống như khi ta đi bộ và gặp phải một thân cây dài nằm ngang đường. Ta có thể nhấc một đầu. Người khác có thể nhấc đầu kia. Nhưng đầu nào cũng cùng một cây gỗ, nhấc đầu nào chúng ta cũng có thể dời cây gỗ sang bên. Đôi đũa, cái dao cũng vậy, khi ta cầm một đầu lên là ta cầm cả cây đũa và con dao đó. Khi chúng ta đạt được ít nhiều sự tĩnh lặng từ việc tu định, lúc đó tâm có thể nhìn thấy mọi thứ một cách rõ ràng, và tâm đạt được trí tuệ và nhìn ra những mối nguy hại trong những loại hành vi bất thiện của ta. Sau khi nhìn thấy vậy, ta sẽ kiêng cữ và cẩn trọng trong mọi hành động; đó là giữ giới. Ta có thể nhấc một đầu cây gỗ để dời nó đi, nhưng điều quan trọng là ta phải có sự quyết tâm chắc chắn trong hành động của mình. Tương tự, điều quan trọng là ta phải quyết tâm trong việc giữ giới và tu tập của mình. Nếu quý vị bắt đầu tu tập phần giới hạnh (*sīla*) trước, thì sự giữ giới sẽ tạo ra sự tĩnh lặng, tức định tâm (*samādhi*), và đó chính là nguyên nhân tạo ra trí

tuệ (*panna*). Rồi sau khi đã có trí tuệ, nó sẽ giúp cho sự định tâm phát triển mạnh hơn. Và lúc đó định sẽ quay lại làm trong sạch phần giới hạnh nhiều hơn nữa. (Có giới sẽ giúp có định, có định sẽ giúp sinh ra tuệ, và có tuệ sẽ quay lại phát huy định mạnh mẽ hơn; định mạnh mẽ hơn sẽ tự nhiên thanh lọc phần giới hạnh nhiều hơn nữa. Ba phần phát triển một cách hữu cơ với nhau). Ba phần thực ra là đồng nghĩa với nhau, cùng phát triển với nhau. Cuối cùng, kết quả cuối cùng là chúng là một và như nhau; chúng không thể tách rời nhau.

Chúng ta không thể tách riêng định (*samādhi*) là phần riêng biệt. Chúng ta không thể tách riêng tuệ (*panna*) là phần riêng biệt. Chúng ta cũng không thể tách phần giới hạnh (*sīla*) là phần riêng biệt. Nói về sự hiểu biết, sự hiểu biết có hai mức độ: mức độ theo quy ước và mức độ giải thoát. Ở mức độ giải thoát, chúng ta sẽ không còn dính chấp vào sự tốt và sự xấu. Khi còn dùng quy ước, chúng ta phân biệt tốt và xấu, chúng ta phân biệt những phần khác nhau của sự tu tập. Khi chưa giác ngộ, chúng ta còn phân biệt về các phần tu tập (có lẽ để cho dễ dàng giảng giải), điều đó là cần thiết, nhưng phân biệt như vậy là chưa rốt ráo, chưa đúng tuyệt đối. Nếu chúng ta hiểu biết công dụng của các quy ước chỉ như là phương tiện, thì chúng ta có thể đi đến hiểu biết về sự giải thoát. Rồi chúng ta có thể hiểu được việc dùng các phương tiện khác nhau là để dẫn dắt người ta đi đến một chỗ, một mục đích.

Bởi vậy thời đó tôi đã học cách trực tiếp với nhiều người, trực tiếp xử lý với mọi loại tình huống. Để giao tiếp được với tất cả mọi người và mọi cảnh như vậy, tôi phải làm cho tâm mình được vững chắc. Nhờ vào trí tuệ hiểu biết, tôi có khả năng an trú và nhìn thấy rõ ràng mà không bị tác động bởi mọi người hay mọi cảnh tôi gặp phải. Dù ai có nói

sao tôi cũng không thấy phiền lòng, bởi tôi đã có sự cam kết vững chắc. Những ai làm phận sư thầy cần phải có sự cam kết vững chắc trong mọi việc mình đang làm, phải kiên tâm không bị tác động bởi những gì người khác nói. Điều này đòi hỏi ít nhiều trí tuệ hiểu biết, và trí tuệ đã có thì dù nhiều hay ít đều có khả năng gia tăng. Chúng ta nhận lãnh một đống những thói quen và cách thức cũ kỹ trước giờ của chúng ta mỗi khi chúng lộ ra, và chúng ta liên tục làm trong sạch chúng.

Các bạn phải làm cho tâm mình vững chắc. Rất nhiều lúc ta đâu có được sự thư thái về thân và tâm. Đó là chuyện thường tình tự nhiên; nhất khi chúng ta sống tu với nhau trong số đông. Ví dụ nhiều lúc chúng ta bị bệnh đau. Tôi thì bị nhiều lắm rồi. Lúc đó quý vị xử lý ra sao? Ừ, thì mọi người ai cũng muốn sống khỏe mạnh thư thái, có thức ăn ngon và được yên nghỉ nhiều. Nhưng đâu phải lúc nào chúng ta cũng được như vậy. Chúng ta đâu được sung sướng như mình muốn. Nhưng chúng ta tạo ra ít nhiều lợi ích cho thế gian này bằng những nỗ lực đạo đức mà chúng ta đang cố làm. Chúng ta tạo ra những lợi lạc cho mình và cho người, cho kiếp này và kiếp sau. Đó là kết quả của việc làm cho tâm được bình an. (Tâm được bình an trong hiện tại thì dễ được bình an trong tương lai, bình an trong kiếp này thì bình an trong kiếp sau, lý nhân quả là vậy).

Chuyến đi lần này của tôi đến Anh và Mỹ cũng vì lý do như vậy. Chỉ là một chuyến đi ngắn, nhưng tôi cố gắng hết lòng để giúp đỡ quý vị về giáo lý và hướng dẫn tu tập. Đang ngồi ở đây có nhiều sư thầy và Phật tử, tôi cố gắng chỉ dẫn nhiều thứ cho quý vị. Mặc dù các tăng ni vẫn chưa đến tu ở đây tu, nhưng điều này cũng tốt. Tôi đến trước và quý vị biết chuẩn bị tinh thần của mình khi có các tăng ni đến sống và tu ở đây. Nếu các tăng ni đến đây sớm quá thì hơi khó khăn. Từ

từ mọi người dân ở đây sẽ quen biết dần với lối sống và sự tu tập của tăng đoàn Tỳ kheo (*bhikkhu-sangha*). Rồi giáo pháp (*sāsana*) của Đức Phật có thể đơm hoa kết quả ở xứ này. Còn bây giờ thì quý vị hãy lo chăm sóc cái tâm của mình và tu sửa cho nó được làm sao cho cho nó chánh thiện tốt lành.

93

Lắng Nghe Trên Cả Ngôn Từ

Thực ra, những lời dạy của Phật đều có lẽ có lý. Những điều bạn không tưởng tượng được cũng thực sự giống vậy. Lạ vậy đó. Hồi mới đầu tôi không có niềm tin nào về việc ngồi thiền cả. Tôi nghĩ ngồi đồng như vậy thì có ích gì? Rồi tới phần đi thiền – tôi bước bộ từ gốc cây này đến cây kia, bước tới bước lui, bước lui bước tới, tôi thấy mệt và nghĩ tôi đi bước bộ như vậy để làm gì? Tự dưng cứ bước tới bước lui chẳng có mục đích gì. Lúc đầu tôi nghĩ vậy đó. Nhưng thực ra thì việc đi thiền có nhiều giá trị. Ngồi thiền tập sự định tâm (*samādhi*) có nhiều giá trị. Nhưng tính khí của nhiều người khiến họ không hiểu được việc ngồi thiền hay đi thiền là gì.

Chúng ta không thể thiền trong một tư thế duy nhất. Có bốn tư thế con người sống: đứng, đi, ngồi và nằm. Giáo lý đã dạy phải phân đều thời gian thiền tập cho bốn tư thế. Mới nghe quý vị có thể nghĩ đó là phải đứng, đi, ngồi và nằm trong những khoảng thời gian bằng nhau. Mới nghe ai cũng hiểu như vậy là thường tình, nhưng hiểu vậy là chưa hiểu đúng theo nghĩa thực thụ của Giáo Pháp. Hiểu vậy chỉ là hiểu theo ngôn từ, hiểu theo nghĩa thông thường. Hồi mới tu tôi cũng nghĩ như vậy, tôi nghĩ phải chia ra ngồi thiền hai tiếng, đi thiền hai tiếng, đứng hai tiếng, nằm hai tiếng đồng đều nhau. Ai cũng tưởng vậy. Tôi đã cố thực tập theo cách như vậy, nhưng không được.

Đó là do tôi chỉ biết lắng nghe theo ngôn từ, chưa biết lắng nghe giáo lý một cách đúng đắn. Câu đó có nghĩa là '*làm cho bốn tư thế như nhau*', ở tư thế nào cũng vậy; đó là đang nói về cái tâm chứ không phải thân hay thứ khác. Có nghĩa là

làm cho cái tâm sáng tỏ và rõ ràng để cho trí tuệ khởi sinh, để có được sự hiểu biết về mọi sự đang diễn ra trong tất cả mọi tư thế và mọi tình huống. Dù đang trong tư thế nào, ta biết rõ các hiện tượng và các trạng thái tâm đúng như chúng thực là, tức biết rõ chúng là vô thường, khổ và không phải là cái 'ta' (vô ngã). Tâm được thiết lập và duy trì với sự tỉnh giác đó trong mọi lúc và mọi tư thế. Khi tâm gặp thứ gì hấp dẫn hoặc khi tâm cảm thấy sân, ta không bị lạc khỏi con đường, và ta hiểu biết rõ những trạng thái tham hoặc sân đó là gì, đúng như chúng thực là. Sự tỉnh giác của ta là ổn định và liên tục, nhờ đó chúng ta buông bỏ đều đặn và liên tục. Ta không bị dẫn dụ bởi những trạng thái sướng khoái. Ta không bị tác động bởi những trạng thái khổ đau. Ta vẫn giữ mình trên con đường chánh đạo. Làm như vậy thì được gọi là '*làm cho bốn tư thế như nhau*'. Ở tư thế nào chúng ta cũng tỉnh giác và hiểu biết mọi sự như vậy. Câu này là nói về nội tâm chứ không phải nói về thứ bên ngoài; nó nói về cái tâm này.

Nếu chúng ta biết làm cho bốn tư thế đều (tỉnh giác, cảm nhận, nhận thức) như nhau với cái tâm này, thì ta sẽ luôn được bình tâm và thư thái. Khi ta được khen ta biết nó chỉ là vậy, chỉ là lời khen. Khi bị chửi ta biết nó chỉ là vậy, chỉ là lời chửi. Chúng ta không chạy lên hay tụt xuống, không quá vui hay quá buồn với những điều đó, ta giữ tâm bình ổn đều đặn ở giữa. Tại sao ta giữ như vậy? Bởi do chúng ta đã nhìn thấy sự nguy hại trong tất cả mọi điều. Chúng ta thấy khen cũng nguy hại và chê cũng nguy hại như nhau; điều này được gọi là làm cho mọi tư thế đều như nhau (trong mọi tư thế ta đều bình tâm như nhau). Chúng ta luôn có sự tỉnh giác bên trong nội tâm, dù ta đang nhìn vào những hiện tượng bên trong hay bên ngoài ta vẫn luôn thường trực tỉnh giác và rõ biết như vậy.

Thói thường của chúng ta là, khi thứ gì tốt xảy đến ta phản ứng vui vẻ tích cực; khi có gì xấu xảy đến ta phản ứng tiêu cực không vui.

Nếu như vậy thì bốn tư thế là không đều nhau. Nếu bốn thế luôn đều như nhau có nghĩa là ta luôn luôn có sự tỉnh giác. Có sự tỉnh giác thì ta luôn biết rõ lúc ta đang chấp nê điều tốt và lúc ta đang chấp nê điều xấu. Sự tỉnh giác thường biết như vậy là rất tốt. Cho dù ta chưa buông bỏ được, nhưng ta vẫn luôn tỉnh giác thường biết về chính mình và những dính chấp của mình, sau đó chúng ta sẽ nhìn thấy được rằng sự dính chấp đó không phải là con đường chánh đạo. Chúng ta biết rõ nhưng chúng ta chưa thể buông bỏ hết: đó đã được 50 phần trăm rồi. Mặc dù chưa thể buông bỏ nhưng chúng ta hiểu được sự buông bỏ những điều xấu điều tốt sẽ mang lại sự bình an. Chí ít chúng ta cũng nhìn thấy được sự nguy hại của những điều chúng ta thích và không thích. Chúng ta nhìn thấy sự nguy hại trong những sự khen và sự chê. Sự tỉnh giác rõ biết này là liên tục thường trực.

Vậy, dù được khen hay bị chê, ta vẫn luôn tỉnh giác biết rõ đó là gì. Đối với người đời, khi họ bị chửi bị chê họ không chịu được, điều đó làm họ bực tức. Khi được khen được nịnh, họ vui lòng phấn khởi. Đó là thói đời trên thế gian. Nhưng những người đang tu hành khi được khen họ biết sự nguy hại trong đó. Khi bị chê trách họ biết sự nguy hại trong đó. Họ biết nếu dính theo những điều khen chê thì dẫn đến những hậu quả xấu (cho tâm). Khen hay chê gì cũng là nguy hại nếu chúng ta dính danh theo đó và cố chấp những lời khen tiếng chê đó.

Khi chúng ta có được loại ý thức tỉnh giác như vậy, chúng ta biết rõ những hiện tượng khi chúng xảy ra. Chúng ta biết nếu ta tạo tác ràng buộc với các hiện tượng thì sẽ dẫn đến khổ. Nếu chúng ta không tỉnh giác thì ta luôn chấp tốt

chấp xấu đủ thứ, và khổ sinh ra từ đó. Khi chúng ta chú tâm, chúng ta nhìn thấy sự nắm chấp đó; chúng ta nhìn thấy cách chúng ta dính chấp thứ tốt và thứ xấu. Ta dùng sự tỉnh giác để nhìn xem sự nắm chấp từ trước giờ trong tâm, nhìn thấy sự sai lầm trong sự nắm chấp đó. Sự nắm chấp đó sai lầm ra sao? Đó là khi ta nắm chấp mọi thứ thì ta nếm trải sự khổ, khổ vì chấp tốt chấp xấu. Tu một thời gian sau chúng ta tìm cách buông bỏ hết mọi sự nắm chấp đó và ta sẽ được tự do. Câu hỏi lại là: "Ta phải làm sao để được tự do khỏi khổ?".

Giáo lý Phật giáo nói rằng chúng ta không nên nắm chấp hay nắm chặt bất cứ thứ gì và bất cứ điều gì. Mới nghe chúng ta thấy khó hiểu. Điều quan trọng là nắm bắt chứ không nắm chặt hay nắm giữ. Ví dụ, tôi nhìn thấy vật này trước mặt tôi. Tôi tò mò muốn biết đó là gì, nên tôi nắm nó lên xem: đây là cái đèn pin. Giờ tôi có thể đặt nó xuống. Đó là nắm chứ không nắm chặt hay nắm giữ luôn. Nếu biểu chúng ta đừng nắm thứ gì thì ta phải làm sao? Chúng ta sẽ nghĩ nếu không nắm bắt thứ gì làm sao mà thiền, thiền với đối tượng nào? Như vầy: trước mắt chúng ta cứ nắm bắt nhưng đừng nắm chặt. Quý vị có thể gọi sự nắm bắt này là một dạng dục vọng (*tanhā*), nhưng sau này nó sẽ giúp tâm đạt đến sự hoàn thiện (*pāramī*, ba-la-mật). Chẳng hạn như, quý vị đến thăm chùa Wat Pah Pong này; trước khi đến quý vị phải có tham muốn đi đến, đúng không?. Trước phải có muốn đi thì mới đi chứ?. Nếu không muốn đi thì quý vị đâu có đi đến đây. Chúng ta có thể gọi quý vị đi đến đây vì muốn đến, đó là một dạng dính chấp. Rồi sau đó quý vị lại về; giờ nó lại giống như sự không còn tham muốn. Lúc đầu muốn đi đến chùa, còn khi về là không muốn đến chùa, giờ chỉ muốn đi về nhà. Cũng giống như vì muốn coi vật này là cái gì nên nắm lên coi, sau khi đã thấy nó là cái đèn pin tôi đặt nó xuống lại. Đây là nắm chứ không phải nắm giữ; hoặc nói đơn giản hơn, đây chính là sự-biết và sự buông-bỏ-- biết và đặt

xuống. Mọi thứ có thể được gọi là tốt hay xấu, ta chỉ cần biết chúng như vậy và buông bỏ chúng. Chúng ta tỉnh giác biết rõ mọi hiện tượng (pháp) tốt và xấu, và chúng ta buông bỏ chúng. Chúng ta không nắm giữ chúng vì sự ngu dốt, vô minh. Chúng ta chỉ nắm bắt chúng bằng trí tuệ và đặt chúng xuống.

Đó là cách tu. Cứ nắm bắt mọi thứ khi chúng đang xảy ra, biết về chúng và buông bỏ chúng. Làm cách như vậy thì bốn tư thế có thể được đồng đều và ổn định. Điều đó có nghĩa là tâm có năng lực. Tâm có sự tỉnh giác, và trí tuệ được sinh ra. Khi tâm có trí tuệ thì ở đó đâu còn gì tuyệt hơn nữa? Nó nắm bắt mọi thứ xảy đến, nhưng không bị sự nguy hại. Bởi nó không dính chấp, không nắm giữ hay nắm chặt thứ gì. Nó không nắm chặt thứ gì, nó chỉ thấy biết mọi thứ và buông bỏ chúng. Ví dụ, khi nghe âm thanh hay tiếng nhạc, ta biết 'thế gian gọi tiếng nhạc đó là hay' và ta buông bỏ nó. Hoặc khi nghe thứ tiếng 'thế gian gọi là dở', ta biết vậy và buông bỏ. Chúng ta biết rõ mọi sự tốt và xấu, biết rõ thiện và ác. Nhiều người không biết rõ bản chất [mối nguy hại] của sự tốt, sự xấu, sự thiện, sự ác, nên họ dính theo mọi thứ và kết quả là bị khổ. Người có hiểu biết [về mối nghi hại của sự tốt, sự xấu...] thì không bị dính theo chúng, và không bị khổ.

Hãy xem xét: Mục đích chúng ta sống là gì? Chúng ta làm việc để làm gì? Sống trong đời này mục đích sống của chúng ta là gì? Để làm việc; chúng ta muốn được gì từ công việc? Theo cách thế gian, mọi người làm việc vì họ muốn được thứ này thứ nọ, và họ coi điều đó là hợp lý, là lẽ sống. Nhưng giáo lý của Phật thì đi xa hơn một bước. Giáo lý Phật nói chúng ta làm việc mà không có tham cầu được gì, làm việc không vì dục vọng. Nhưng ở thế gian quý vị làm cái này để được cái kia, làm để có được thứ này thứ nọ; quý vị luôn luôn làm việc để có kết quả là được thứ gì đó. Đó là cách của

người đời. Phật thì nói làm việc thì làm vì công việc mà không tham cầu để được gì.

Khi nào chúng ta còn làm với tham cầu được này được nọ, thì chúng ta khổ. Nếu chúng ta tu với tham muốn đạt này đắc nọ, thì chúng ta khổ và không thành gì cả, vì cách đó sai ngược với cái lý tu hành. Hãy suy xét về điều này.

94

Kiêng Cữ Đúng Đắn

Kiêng cữ và cẩn trọng về sáu giác quan [sáu căn], đó là: mắt nhìn những hình sắc, tai nghe những âm thanh... Chúng ta đã dạy mọi người như vậy, chúng ta học và dạy nhiều cách khác nhau về sự kiêng cữ. Tu gì thì vẫn quay về cái gốc này. *Nhưng phải trung thực với chính mình, chúng ta có thực sự ý thức biết rõ điều gì đang diễn ra trong tâm ta hay không?* Khi mắt nhìn thấy gì, có khoái cảm xảy ra không? Ta có thực sự điều tra về điều đó không? Nếu ta điều tra ta sẽ biết sự khoái cảm đó chính là nguyên nhân tạo ra khổ. Ác cảm cũng là nguyên nhân tạo ra khổ. Thích là nhân tạo ra khổ; ghét là nguyên nhân tạo ra khổ. Hai phản ứng này thực ra là như nhau. Khi chúng xảy ra, chúng ta nhìn thấy tính sai lầm trong đó. Nếu có khoái cảm, đó đơn thuần chỉ là sự khoải cảm. Nếu có ác cảm, đó chỉ đơn thuần là sự ác cảm. Đó chỉ là sự thích và không thích của cái tâm chúng ta khi tiếp xúc với đối tượng. Ta tỉnh giác biết rõ chúng chỉ là vậy: đây là cách chúng ta dập tắt chúng.

Lấy ví dụ, chúng ta đặc biệt chấp cái đầu. Từ lúc được sinh ra đến khi đi học và lớn lên, chúng ta được dạy rằng cái đầu là phần quan trọng nhất của thân thể. Do vậy nếu có ai sờ hay gõ lên đầu ta, ta tức điên như sắp bị giết vậy. Còn nếu họ đụng vào những phần khác như tay chân thì không phải là chuyện lớn. Ta chỉ quan trọng cái đầu, ai đụng tới đầu thì ta giận dữ, làm lớn chuyện ngay.

Điều này tương tự với các giác quan. Sự đụng chạm khác phái gây kích thích mạnh mẽ cho hai phái, nhưng đích thực đó chỉ là sự đụng chạm mà thôi. Nhưng mọi người đều coi trong sự chạm xúc nam nữ đó phải không? Con người

cũng dính vào cái ngõ này y hệt như súc vật, con người và súc vật đều coi trọng phần tính dục. Khi có chạm xúc khác phái là có sự trở thành (nghiệp hữu). Chúng ta không coi đó chỉ là sự đụng chạm, đúng như nó thực là. Chúng ta nhận thức sự chạm xúc đó là khoái cảm, là hạnh phúc, là thứ quan trọng trong đời sống.

Nhưng các thầy có nhìn xa hơn cách nhận thức đó không? Chúng ta nên ghi nhớ cái lý tự nhiên bình thường như vầy: khi nhìn thấy thứ gì, khi nghe thấy thứ gì... nếu chúng ta không tạo ra sự trở thành (nghiệp hữu) thì sẽ không có sự sinh thành (tái sinh). Làm được vậy thì sẽ không còn sướng hay khổ vì nó, không còn khoái cảm hay ác cảm vì nó. Sẽ không còn sự dính chấp ràng buộc nếu ta nhận biết rõ chỗ này, đúng như nó thực là. Nhưng, người đời vẫn luôn muốn cảm giác đủ kiểu, như vầy, như vậy. Họ thêm bớt vào nó. Đó là điều họ muốn. Họ muốn làm những việc dơ bẩn, không ai trả tiền họ cũng thích làm. Làm những việc thanh cao họ không muốn làm!

Các thầy hãy nhìn ngay vào chỗ này. Đó là chỗ thực tại do quy ước mà người thế gian đang dính kẹt trong đó. Nhưng đây chính là chỗ quan trọng để chúng ta quán xét và tu tập. Nếu chúng ta biết suy xét những cái lỗ tai, lỗ mũi... của thân này toàn chứa những thứ dơ bẩn. Có cái nào sạch sẽ không? Chúng ta nên quán xét điều này theo cách nhìn của Giáo Pháp. Cái đáng sợ nằm ngay đó chứ không ở đâu khác. Con người thường đánh mất tâm trí của mình vào những chỗ ô uế trong thân này.

Ngay chỗ này là một nhân, là một điểm căn bản để tu tập. Nhưng chúng ta không điều tra điểm căn bản này một cách kỹ càng. Tôi không thấy cần thiết phải hỏi ai nhiều câu hỏi hay điều tra nhiều về họ (thì ta mới hiểu biết tất cả). Đôi lúc tôi thấy các nhà sư lên đường, che dù đi bộ hết chỗ này

đến chỗ nọ dưới nắng nóng, họ đi lan man qua nhiều tỉnh thành. Khi tôi nhìn họ tôi nghĩ chắc họ đuối sức lắm.

"Các thầy đi đâu vậy?". Họ nói: "Chúng tôi đi tìm sự bình an".

Tôi không có lời giải đáp cho điều đó. Tôi không biết họ có thể tìm thấy sự bình an ở đâu. Tôi không muốn làm họ mất mặt; tôi cũng đã từng như vậy mà. Tôi đã từng đi tìm sự bình an, luôn nghĩ rằng chắc phải có sự bình an nằm ở nơi nào đó. Ừ đúng, sự bình an ở nơi nào đó- đó cũng là một cách nói. Rồi khi ta đến những nơi đó, ta cảm thấy ít nhiều dễ chịu. Dường như ai cũng nghĩ như vậy và cảm giác như vậy. Mọi người đều nghĩ rằng có những nơi nào đó dễ chịu hơn, thoải mái hơn, và bình an. (Ai cũng cố đi tìm nơi đó. Ví dụ, người tu ở vùng đồng bằng nóng nực thì nghĩ lên núi rừng thông reo sẽ dễ chịu và bình an hơn. Người ở miền núi cao quanh năm lạnh lẽo thì nghĩ xuống đồng bằng hay ra biển ấm áp sẽ dễ chịu và bình an hơn).

Trong một lần đi giảng đạo ở nước ngoài[23], tôi thấy con chó ở nhà chú Phật tử tên Pabhakaro. Họ có con chó to, họ thực sự yêu quý nó. Hầu như họ chỉ cho nó ở ngoài, cho nó ăn ở ngoài, cho nó ngủ ở ngoài sân như hầu hết những con chó ở các xứ Đông Á. Nhưng đôi lúc nó muốn vô nhà cho sướng nên nó cứ đến lấy chân cào cào cái cửa. Chủ nhà nghe cũng khó chịu nên mở cửa cho nó vô nhà. Vô nhà được mấy chốc nó muốn ra ngoài cho thoải mái nên lại lấy chân cào cào cái cửa. Chủ nhà lại bực mình nên thức dậy và mở cửa cho nó ra. Ra ngoài được mấy chốc nó lại cào cào cửa và sủa sủa đòi vô nhà.

Khi nó ở ngoài nó nghĩ trong nhà tốt hơn nên nó đòi vô nhà. Khi nó ở trong nhà nó nghĩ bên ngoài thoải mái hơn nên

[23] [Thầy đang nói về chuyến đi giảng pháp ở Anh, Pháp và Mỹ năm 1979].

nó đòi ra. Ở trong nhà vui chơi một chốc nó thấy chán nên đòi ra ngoài chạy nhảy. Ở bên ngoài chạy nhảy một chút thấy chán nên muốn vô nhà nằm cho sướng. Cái tâm của con người cũng giống như vậy- giống con chó. Nó cứ liên tục chạy ra, chạy vô, chạy đây, chạy đó, chẳng bao giờ biết nơi nào là hạnh phúc, chẳng bao giờ thấy hạnh phúc ở nơi nào.

Nếu chúng ta có ý thức tỉnh giác và hiểu rõ về thực trạng này của chúng ta- tâm chúng ta có thể được ví dụ như con chó đó- thì chúng ta sống thực tế hơn và đúng đắn hơn. Như vầy: khi những ý nghĩ và cảm giác khởi sinh trong tâm, ta sẽ nỗ lực kiềm chế chúng, nhận biết rõ chúng chỉ là những ý nghĩ và cảm giác mà thôi. Nếu dính theo các cảm giác hoặc nắm giữ các ý nghĩ đó thì sẽ bị nguy hại và dính khổ.

Vậy đó, dù đang sống tu trong chùa chiềng tu viện, chúng ta vẫn ở xa sự tu tập đúng đắn—còn rất xa. Ở trong chùa mà tu cũng tu sai đường sai cách. Khi đi ra nước ngoài tôi nhìn thấy nhiều điều. Lần đầu đi, tôi có thêm ít nhiều trí tuệ hiểu biết. Lần thứ hai hiểu biết thêm ít nhiều nữa. Lần đi đầu tôi ghi chú lại những điều tôi trải nghiệm trong chuyến đi. Nhưng lần này tôi bỏ không viết nữa. Tôi nghĩ nếu tôi tiếp tục ghi lại những hoàn cảnh sống ở nước ngoài, liệu những người ở nhà có chịu nỗi không?

Giống như những người Thái đang sống ở quê nhà và hiện không mấy sung sướng cho lắm.[24] Khi người Thái được ra nước ngoài, họ nghĩ chắc họ có phúc lắm, chắc đã có rất nhiều nghiệp tốt trước kia nên giờ mới được ra nước ngoài. Nhưng các thầy thử nghĩ lại, đến những xứ xa lạ liệu dân ta

---

[24] (Thái Lan những năm thời thiền sư cũng còn nghèo và lạc hậu. Sau nhiều chục năm, Thái Lan bây giờ khá phát triển, điều kiện sống khá giả hơn nhiều. Nhưng người Thái ngày trước và người Thái bây giờ luôn thấy sẽ tốt hơn nếu có điều kiện được sống ở các nước phát triển hơn ở Âu, Mỹ. Ý của thiền sư chỗ này là vậy).

có thể cạnh tranh được với những người bản xứ đã sống bao đời ở đó? Chắc sẽ không ít khó khăn. Tuy vậy, họ vẫn muốn đi, họ vẫn cảm thấy ra nước ngoài là điều tuyệt vời; và họ cảm thấy chỉ có những người đã tạo nhiều thiện nghiệp thì mới có thể làm được điều đó. Những sư thầy người Âu Mỹ cũng được sinh ra ở các xứ Âu Mỹ đó, vậy có phải họ đã có nhiều thiện nghiệp hơn chúng ta? (Những tu sĩ Âu Mỹ lại đến tu học ở Thái Lan và họ tìm thấy sự bình an ở đây). Đó chỉ là loại ý nghĩ của những người còn chấp còn tham, họ dính vào ý nghĩ 'ở đâu đó sẽ bình an hơn nơi này'. Đây này là do cái tâm, khi người ta tiếp xúc với trần cảnh bên ngoài tâm họ bị kích thích. Họ muốn bị kích thích, họ muốn cảm khoái. Nhưng khi tâm bị kích thích tâm có cảm khoái, thì nó không bình thường. Do họ nhìn thấy những thứ chưa từng biết trước đó, nên tâm họ dính theo, tâm không còn trong trạng thái bình thường của nó.

Nếu họ nói về những thứ tiện nghi vật chất và kiến thức hiện đại thì tôi chịu thua. Nếu họ còn nói về sự hiểu biết của Phật giáo thì tôi còn có điều để nói với họ. Còn nói về tiện nghi và kiến thức hiện đại, tôi không thể đấu lại họ, họ nói đời sống và văn minh ở các nước Âu Mỹ là tốt hơn ở Thái, điều đó cũng không sai, tôi không đấu lại họ; họ đã dính theo thực trạng đó....

Trong thực tế, nhiều người luôn nhiều sự khổ và sự khó, nhưng họ cứ dửng dưng đi theo vết xe đổ hàng ngày nên càng ngày càng khổ hơn. Đó là những người không chịu quyết tâm tu tập để đi đến mục tiêu; đó là những người không nhìn thấy rõ ràng. Sự tu tập không được đều đặn, không ổn định, không được liên tục. Mỗi ngày có những cảm giác tốt và cảm giác xấu khởi sinh, họ không tỉnh giác để biết rõ chúng khi chúng đang xảy ra. "Điều gì tôi khó chịu, tôi dẹp bỏ ngay. Điều gì dễ chịu, tôi chấp nhận"– đây là cách

nhìn tự đại của các Bà-la-môn thời Đức Phật. Ví dụ, có người rất dễ hòa đồng nếu bạn nói với họ một cách dễ nghe. Nhưng nếu bạn nói với họ những điều khó nghe thì làm sao họ hòa hợp dễ chịu với bạn. Đó là quan điểm (*ditthi*) tự ta tự đại, đó là kiến chấp sai trái, bạn chỉ làm theo ý riêng của mình. Mấy người Bà-la-môn dính nặng với chủ quan của mình, họ nghĩ ý kiến của giai cấp họ mới đúng, họ cảm thấy đó mới là chuẩn mực của đời sống.

Do kiến chấp chủ quan như vậy nên ở đời rất hiếm người chịu đi theo con đường chánh đạo. Không nói riêng gì chúng ta đang ở trong chùa này, số người có được chánh kiến (*samma-ditthi*) là rất hiếm. Chánh kiến là nhìn mọi thứ một cách đúng đắn theo lẽ thật khác quan, theo đúng Giáo Pháp. Mọi người chỉ đồng ý nếu 'mình' cảm thấy điều đó đúng. Nếu 'mình' cảm thấy điều gì là sai thì không đồng ý. Tất cả đều dựa trên cảm giác của cái 'mình', không dựa vào ý kiến khách quan hay sự hiểu biết theo elx thật. Nhiều lúc chúng ta nhìn thấy mọi thứ một cách khác biệt, do vậy chúng ta cứ muốn thay đổi Giáo Pháp khác đi cho đúng theo cách ta nhìn thấy, nhưng làm vậy là làm sai lêch Giáo Pháp so với nó thực là. Chúng ta có tật muốn sửa đổi sự thật, muốn bẻ cong sự thật, và chúng ta vẫn hay làm vậy.

Chuyến đi này khiến tôi nghĩ về nhiều điều... Tôi đã gặp nhiều người tập yoga. Thật lý thú khi nhìn thấy những tư thế động tác họ đang tập—nếu tôi cố tập như vậy chắc sẽ bị gảy tay gảy chân. Nói chung, họ cảm thấy cơ khớp của họ 'không đúng' nên họ cố kéo duỗi chúng ra, kéo duỗi nó ra họ cảm thấy đúng và thấy khỏe. Họ phải tập hàng ngày như vậy và họ thấy khỏe khoắn. Tôi nghĩ thực ra họ chỉ đang làm cho họ 'ghiền' với cảm giác đó, 'ghiền' với sự kéo duỗi đó. Nếu họ không tập họ thấy không khỏe khoắn, do vậy họ phải tập đều đặn mỗi ngày. Đối với tôi, dường như họ đang tích tạo

thêm gánh nặng cho họ theo cách đó, họ phụ thuộc vào việc tập luyện đó, và họ không ý thức nhận ra điều đó.

Đó là cách của người đời- họ dính vào thói quen làm những việc nào đó. Tôi có gặp một ông người Hoa. Ổng không nằm để ngủ suốt năm năm trời. Ổng ngủ ngồi và ổng thấy như vậy mới thoải mái. Ổng chỉ tắm một năm một lần. Nhưng cơ thể ông ấy rất mạnh và khỏe. Ổng không cần chạy hay tập môn thể dục nào khác; nếu tập thì chắc ổng thấy không khỏe. Bởi ông ấy đã huấn luyện thân thể theo cách phù hợp với ổng rồi, ổng quen với kiểu kia rồi.

Như vậy, tất cả chỉ là do cách luyện tập của ta làm cho ta thấy dễ chịu với những động tác nào đó. Tập luyện có thể làm chúng ta bớt bệnh hoặc bệnh nhiều hơn. Đây là thực trạng của mọi người. (Ví dụ có người thấy khỏe khi chơi đá banh hàng ngày, nhưng họ cũng có thể bị đau xương gãy chân sau đó. Có người thấy khỏe khi đạp xe mỗi ngày, nhưng họ cũng dễ bị đau cột sống. Nhiều lúc được này mất kia. Không có một chiều hoàn hảo). Do vậy Đức Phật đã dạy chúng ta phải hoàn toàn ý thức biết rõ về chính mình—đừng lơ tâm về việc này. Phải luôn tỉnh giác chánh niệm về chính mình. Tất cả các thầy ở đây, đừng dính chấp điều gì. Đừng để mình bị kích thích bởi những thứ bên ngoài.

Ví dụ, sống tu ở đây ở đất nước của mình, mình có bạn tu và có các sư thầy, chúng ta thấy dễ chịu. Thực đúng mà nói, đâu có gì thực sự thuận tiện và dễ chịu như vậy. Sống ở xứ mình giống như con cá nhỏ bơi trong hồ lớn, bơi lội thoải mái. Còn nếu cá lớn ở trong hồ nhỏ nó sẽ thấy chật chội, bó buộc. Khi ở trong xứ mình chúng ta thấy dễ dàng với mọi thứ thức ăn, chỗ ở và nhiều thứ khác. Nếu chúng ta ra xứ người mọi thứ khác đi, lúc đó thấy bị bó buộc, giống như cá lớn bị bó chặt trong ao nhỏ, sống không thuận tiện, ăn uống đi lại đều khó.

Ở Thái Lan có nền văn hóa riêng, và chúng ta thấy hợp với mọi người, ta sống và sinh hoạt theo các phong tục của chúng ta. Nếu ở đây có ai làm gì trái với phong tục của chúng ta, ta sẽ thấy không vui lòng về điều đó. Giờ chúng ta như con cá nhỏ ở trong hồ nước lớn với nhiều điều kiện sống phù hợp nhất. Ngược lại nếu ta ra ở xứ người chúng ta giống như con cá lớn sống bó chặt trong ao nhỏ, vậy ta sẽ sống ra sao?

Những người bản xứ ở nước khác cũng vậy. Khi họ ở nước họ, mọi thứ đều quen thuộc và thuận tiện cho họ, họ thấy thoải mái với điều kiện ở đó– giống như con cá nhỏ ở trong hồ nước lớn. Nếu họ đến sống ở đây, họ phải tập cách thích ứng với những điều kiện và phong tục của Thái Lan, điều đó có thể rất trở ngại cho họ– giống con cá lớn ở trong ao nhỏ bất tiện. Ăn uống, đi lại, mọi thứ đều khác. Con cá lớn ở trong ao nhỏ thấy gò bó, không thể thuận tiện bơi lội với những điều kiện trước kia ở xứ mình.

Lề lối, thói quen và những ràng buộc con người ở đó cũng khác. Họ dính theo bên này, ta dính theo bên kia. Cho nên cách tốt nhất là ta nên ý thức để biết. Ý thức để biết những lề lối phong tục ở những nơi chúng ta đến. Có những phong tục tôn trọng lẽ thực và lẽ phải; đó là phong tục hợp với Giáo Pháp. Ở đâu có những phong tục đó thì ta dễ dàng phù hợp, dù đó phong tục ở trong nước hay nước ngoài. Nếu chúng ta không hiểu những phong tục theo đúng Giáo Pháp thì ta khó phù hợp ở đó. Phong tục hợp lẽ Giáo Pháp là điểm gặp gỡ của các truyền thống và các nền văn hóa.

Tôi từng nghe lời dạy của Đức Phật đại ý là: "Khi ta không hiểu ngôn ngữ của người khác, khi ta không hiểu cách họ nói, khi ta không hiểu cách họ làm ở xứ của họ, thì ta không nên tự đắc hay làm ra vẻ ta biết". Tôi đã kiểm nghiệm những lời đó- đó là một chuẩn mực thực sự ở mọi mọi nơi và

trong mọi thời đại. Những lời đó vang vọng lại trong tôi khi tôi đi ra nước ngoài và tôi đã đưa nó vào thực hành suốt hai năm rồi khi tôi ở nước ngoài. Những lời đó rất hiệu dụng.

Trước kia tôi hay nắm chặt; giờ tôi cũng nắm nhưng không chặt. Tôi nắm lên nhìn xem và buông bỏ nó. Vậy nên các thầy hãy để tôi được nói thỏa mái, nói mạnh, nói trách, hoặc thậm chí nói trách, nói quở với các thầy, nhưng đó chỉ là cách "nắm chứ không nắm chặt", chỉ đặt ra vấn đề cho các thầy hiểu và tôi buông bỏ nó ngay. Các thầy chắc hiểu rõ chỗ này.

Chúng ta có thể sống thực sự thoải mái và hạnh phúc nếu chúng ta hiểu được Giáo Pháp của Phật. Bởi vậy tôi luôn đề cao những giáo lý của Phật và tu tập để kết hợp hai loại phong tục- đó là phong tục của thế gian và phong tục hợp lẽ với Giáo Pháp.

Tôi có được ít nhiều sự hiểu biết trong chuyến đi này và tôi muốn chia sẻ với quý vị. Tôi thấy mình đang tạo ra ích lợi, ích lợi cho mình, ích lợi cho người, và ích lợi cho đạo Phật; ích lợi cho quần chúng và ích lợi cho Tăng đoàn, cho mỗi người ở đây. Tôi không đi để du ngoạn ngắm cảnh, không phải đi thăm cho biết xứ này xứ nọ. Tôi đi vì mục đích tốt lành, cho mình và cho mọi người, cho kiếp này và kiếp sau– cho mục đích tột cùng. Khi làm vì mục đích đó, mọi người đều giống nhau. Người có trí tuệ thì nhìn việc mình làm theo cách như vậy.

Người có trí tuệ thì luôn đi con đường tốt lành, luôn tìm tòi ý nghĩa trong mọi sự đến và đi của mình. Tôi lấy một ví dụ. Ta đến nơi nào đó và gặp phải những người xấu. Ở đó nhiều người ác cảm, thù ghét họ. Nhưng một người có Giáo Pháp sẽ đến gặp những người xấu thì nghĩ rằng: "Ta đã tìm thấy thầy của ta". Khi gặp phải người xấu ta gặp được người thầy của mình, bởi nhờ đó ta biết được người tốt là gì. Khi

gặp phải người tốt ta cũng gặp được người thầy, bởi nhờ đó ta biết được người xấu là gì.

Nhìn một ngôi nhà đẹp là điều tốt, nhờ đó ta đi hiểu ra nhà xấu nghĩa là gì. Nhìn một ngôi nhà xấu cũng là điều tốt, bởi nhờ đó ta hiểu được nhà đẹp là gì. Khi có được Giáo Pháp với mình, chúng ta không bỏ qua bất cứ trải nghiệm nào, ngay cả một trải nghiệm nhỏ nhất. Bởi vậy Đức Phật đã nói đại ý: "Này các Tỳ kheo, hãy nhìn thế gian như xe ngựa hoàng gia trang hoàng lộng lẫy; kẻ ngu thích bước vào trong đó, nhưng chỗ đó chỉ là vô nghĩa đối với bậc hiền trí".[25]

Thời tôi đang học giáo lý để thi bậc Nak Tham Ehk[26] tôi thường quán xét về lời kinh trên của Phật. Lúc vừa đọc nó đã rất có ý nghĩa. Nhưng khi tôi bước vào thực hành thì ý nghĩa đó mới trở nên thực rõ ràng. Các chữ Phật nói: "Này các Tỳ kheo": có nghĩa là tất cả chúng ta, các Tỳ kheo đang ngồi đây. "Hãy nhìn thế gian": đó là thế gian của con người, là *Akasa-loka*, thế giới của chúng sinh hữu tình, là tất cả mọi thế giới đang tồn tại. Nếu ai hiểu được thế giới một cách rõ ràng thì người đó đâu cần phải thực hiện môn thiền đặc biệt nào nữa. Nếu ai biết rõ "Thế gian là vậy" đúng như nó thực là, thì người đó đâu còn thiếu gì nữa. Phật đã hiểu biết thế giới một cách rõ ràng. Phật đã biết rõ thế giới đúng như nó thực là. Hiểu biết rõ ràng về thế giới là hiểu biết về Giáo Pháp vi diệu. Người đó đâu còn quan tâm hay lo lắng đến thế giới nữa. Nếu ai hiểu biết thế giới một cách rõ ràng thì đâu còn các pháp (*dhamma*) thế tục nữa. Lúc đó chúng ta đâu còn bị tác động bởi các pháp thế gian nữa.

---

[25] (Ý trong kinh Pháp Cú, 171)

[26] [Kỳ thi thứ ba và cao nhất về Giáo Pháp và Giới Luật đối với các Tỳ kheo ở Thái Lan].

Những chúng sinh trong thế gian bị chi phối bởi các pháp thế gian, và do đó họ luôn luôn ở trong một trạng thái có xung đột.

Do vậy bất cứ thứ gì chúng ta nhìn thấy và gặp phải, chúng ta phải quán xét nó kỹ càng. Chúng ta khoái thích những âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc, và những ý tưởng. Vậy phải quán xét kỹ về chúng. Tất cả các thầy đều biết những thứ đó là gì; ví dụ: những hình sắc mắt nhìn thấy, như hình sắc đàn ông và hình sắc phụ nữ. Các thầy cũng biết rõ những âm thanh là gì, những mùi hương, mùi vị, những chạm xúc thân xác là gì. Rồi những cảm nhận của tâm (tưởng) là gì và những ý nghĩ là gì. Khi chúng ta có những tiếp xúc thông qua giác quan của thân, thì các hoạt động tạo tác của tâm sẽ khởi sinh. Tất cả mọi sự xảy ra ngày chỗ đó: sự tiếp xúc và phản ứng tạo tác của tâm.

Chúng ta đang cùng tu chung cả năm hay cả đời nhưng không nhận biết chỗ này; chúng ta sống cả đời với chỗ này nhưng không biết nó. Sự suy nghĩ của chúng ta quá xa xôi. Mục tiêu của chúng ta quá cao xa; chúng ta mong cầu quá lớn lao. Lấy ví dụ, một người nam nhìn một phụ nữ, hoặc một phụ nữ nhìn một người nam. Ai cũng thích thú chỗ này. Bởi chúng ta rất coi trọng sự chạm xúc nam nữ. Khi ta thấy một người khác giới hấp dẫn, tất cả các giác quan đều dồn ngay về đó. Ta muốn nhìn, muốn nghe, muốn chạm, muốn ngắm những dáng bộ đi đứng của người đó, tất cả mọi sự muốn và chú tâm dồn về đó. Nhưng sau khi đã cưới nhau, việc đó không còn là chuyện lớn lao nữa, các giác quan và sự quan tâm không còn dồn hết về đối tượng như hồi mới gặp. Dần dần qua ngày tháng, khoảng cách giữa hai người vợ chồng càng xa hơn- thậm chí có người muốn bỏ đi tu luôn!— vậy chứ sau đó đâu ai chịu đi tu đâu.

Chuyện luyến ái của người đời giống như một thợ săn nai vậy. Khi mới gặp con nai, thợ săn rất phấn khích. Mọi thân hình, tai, mắt, đuôi, chuyển động của nó đều cuốn hút người săn. Kẻ săn mồi thấy rất thích thú. Toàn thân tâm người thợ săn thấy khoái chí và tỉnh giác trọn vẹn vào con nai. Người săn chỉ sợ con nai chạy mất.

Tương tự vậy. Khi đàn ông nhìn thấy phụ nữ, hoặc phụ nữ nhìn thấy đàn ông mình thích, mọi thứ đều cuốn hút, thân hình, giọng nói, điệu bộ-- họ chú mục chú tâm trọn vẹn vào đối tượng; lúc đó có trời kéo ra cũng không được, đối tượng đã thu hút hết trái tim của họ. Giống như người săn nai. Khi nhìn thấy con nai ông thợ săn vô cùng phấn khích. Ông chú tâm trọn vẹn và chỉ sợ con nai chạy mất. Mọi giác quan đều tập trung và người đi săn rất khoái chí với cảm giác đó. Sự thực, kẻ đi săn không hiểu biết một con nai đích thực là cái gì. Kẻ săn săn đuổi và bắn con nai, vậy là xong việc. Chạy đến nơi con nai nằm, ổng nhìn nó: "Ồ, nó chết rồi". Vậy là xong, ổng đâu còn phấn khích nữa- giờ chỉ là một đóng thịt chết. Ổng mang nai về xẻ thịt và nấu vài món ăn, ăn đã rồi no, và vậy là xong. Chẳng có gì hay hơn nữa. Giờ thì tai chỉ là tai, đuôi chỉ là đuôi. Nhưng lúc nó còn sống trong rừng, ôi chu cha nhìn quá đã! Lúc đó ông khoái chí chú tâm cao độ vào từng chuyển động của con nai, con nai mà chạy mất thì chắc ông điên tiếc chết luôn; không thể nào để con nai chạy khỏi.

Mọi người chúng ta đều giống vậy, đúng không? Đối với người phàm, một nam tú hay nữ đẹp cũng giống như vậy- lúc đầu cũng hấp dẫn như con nai kia. Khi chưa được, khi chưa lấy được, ta thấy đối tượng đẹp quá, hấp dẫn quá. Nhưng nếu cuối cùng hai người lấy nhau và sống với nhau, dần dần rồi họ cũng chán bớt, rồi thấy thường, rồi cũng chán nhau, thậm chí ghét nhau. Giống như kẻ săn sau khi đã bắn

được con nai, giờ ông ta có thể sờ tai, sờ đuôi con nai, và cảm giác bây giờ chỉ thường vậy thôi, nó chết rồi, giờ nó chỉ là một đống thịt chết; không còn hứng thú gì nữa ngoài việc nấu mấy món ăn rồi no chán. Khi người ta cưới nhau họ hoàn thành những mong muốn dục vọng, nhưng qua thời gian điều đó không còn tuyệt vời nữa, họ dần dần biết rõ nhau và thấy chán nhau hơn trước, thậm chí có quá nhiều người đã ly dị nhau.

Vậy đó, mọi người thường không biết quán xét suy xét thấu suốt. Tôi nghĩ nếu biết suy xét thấu đáo, người ta sẽ nhìn ra mọi sự phấn khích và khoái lạc chỉ là tạm thời, rốt cuộc chỉ là như vậy, kết cục cũng chẳng có gì thực sự hay ho hay tuyệt vời như họ nghĩ. *Thực ra, chính chúng ta phóng tưởng mọi thứ mọi sự là tuyệt vời hơn chúng thực là. Điều gì quá hạnh phúc cũng do ta tưởng ra. Điều gì quá khổ đau cũng do ta phóng lên.* Thực ra mọi sự thỏa mãn và khổ đau vốn chỉ là như vậy. Nếu biết quán xét chúng ta sẽ nhìn thấy mọi thứ chỉ là vậy, chúng đâu phải hay ho hay tuyệt vời như chúng ta tưởng. Khi nhìn thấy ai khác phái hấp dẫn, người ta nghĩ có thể thụ hưởng hết mấy cái tai, con mắt, cái mũi... Họ thậm chí tưởng tượng đối tượng của mình là thơm tho, là không có gì dơ bẩn trong ruột vậy. Họ nghĩ đó là người hoàn toàn thơm tho, tinh khôi, hoặc có ít chất dơ bẩn trong ruột hơn người khác... Họ muốn ăn tươi nuốt sống cả bên ngoài lẫn bụng ruột... Họ cứ đề cao đối tượng săn đuổi của mình. Hãy tưởng tượng khi con mèo săn bắt được con chuột. Nó thấy con chuột ngon quá, đó là đối tượng thèm khát của nó. Mọi giác quan và tâm trí nó đều tập trung vào con chuột với một sự khoái chí săn đuổi. Khi con chuột bị cắn chết nằm đó, con mèo lập tức hết khoái chí săn bắt; nó đứng nhìn con chuột trơ trơ hoặc chẳng muốn nhìn. Vậy là xong. Nhưng nếu đói nó sẽ cắn ăn con chuột. Nó cắn xé con chuột, mà ôi ôi cái mùi mà con mèo thích và những thứ trong lòng ruột đổ ra..., sự

thật thì những thứ đó là gì?, đó toàn những thứ ô uế nhất nhì trên đời. Nó chỉ là vậy thôi. Đối tượng con chuột chỉ là vậy thôi, chỉ là cái xác ô uế hôi hám.

Ví dụ vậy để thấy sự thật của mọi đối tượng chỉ là vậy. Chẳng là gì hơn. Chỉ do tâm người đề cao phóng dật lên thôi. Đây chính là chỗ chúng ta 'chết', đây là chỗ chúng ta bị dính chìm trong từng phút giây của cuộc đời. Người xuất gia phải biết kiềm chế tốt hơn người phàm ở cõi này, cõi dục giới. *Kama* có nghĩa là thèm muốn, là dục tính. Thèm muốn những điều xấu và điều tốt đều là dạng thèm muốn, đều là dục vọng. Ở đây tôi đang nói về một loại thèm muốn, đó là thèm muốn những thứ hấp dẫn chúng ta—đó là dạng nhục dục, tức dục vọng muốn thỏa mãn các khoái lạc giác quan. Ít ai thoát khỏi những nhục dục.

Ngài Ananda đã từng hỏi Phật đại ý như vầy: "Sau khi Như Lai niết-bàn, chúng con phải tu tập chánh niệm cách nào? Làm sao chúng con có thể đối xử khi gặp phụ nữ? Điều này cực kỳ khó; mong Đức Thế Tôn chỉ dạy cho chúng con cách chánh niệm chỗ vấn đề này?".

Phật trả lời: "Này Ananda! Tốt nhất các thầy đừng gặp phụ nữ nào hết".

Ngài Ananda hơi khó hiểu chỗ này; làm sao không gặp người này người nọ được (chỉ cần đi khất thực là đã gặp đủ thứ người)? Ngài nghĩ suy, sau đó hỏi Phật thêm: "Nếu trường hợp chúng con không thể tránh gặp được thì Thế Tôn chỉ dạy chúng con phải làm cách nào?".

"Nếu không tránh được, nếu phải gặp thì không nói. Đừng nói gì hết!".

Ngài Ananda tiếp tục hỏi, giả như đang đi lạc đường trong rừng cần phải hỏi đường thì phải nói với người mình

gặp chứ. Phật trả lời: nếu cần phải nói thì nói với sự chánh niệm.

"Này Ananda! Nói với sự chánh niệm!"

Trong mọi lúc, mọi nơi, mọi tình huống, sự chú tâm chánh niệm là phẩm hạnh quan trọng bậc nhất. Phật đã hướng dẫn ngài Ananda phải dùng sự chánh niệm bất cứ khi nào cần thiết. Chúng ta phải biết chánh niệm quán xét coi điều gì chúng ta thực sự cần, ví dụ như hỏi đường. Và chúng ta chỉ nói khi thực sự cần. Khi tâm còn trong trạng thái ô nhiễm bất tịnh, còn đang nghĩ những ý nhục dục thì đừng để mình nói gì hết. Đừng nói, đó là cách chúng ta tu. Nhưng bản chất của cái tâm ô nhiễm thì không phải như vậy. Khi tâm càng ô nhiễm thì ta càng muốn nói. Khi dục tính có nhiều trong tâm, ta càng muốn hỏi, muốn nói, muốn nhìn. Đó là hai đường lối khác nhau. Đường lối tu tập và đường lối của cái tâm ô nhiễm nhục dục là hoàn khác nhau.

Do vậy tôi sợ. Tôi rất sợ chỗ này. Các thầy không sợ, nhưng điều đó chỉ có nghĩa là các thầy còn tệ hơn tôi. "Tôi không sợ gì về điều đó hết. Không sao hết!". Nói vậy nhưng tôi vẫn luôn luôn sợ nó. Bộ người già lão như tôi không còn nhục dục hay sao?- Còn chứ sao không, không nhiều cũng ít. Bởi vậy ở trong chùa tôi giữ mình cách xa, không gặp gỡ những gặp gỡ người khác phái. Nếu không có gì cần thiết, tôi chẳng bao giờ gặp hay tiếp xúc gì với họ hết.

Khi tôi tu một mình trong rừng, nhiều lúc tôi thấy bầy khỉ trên cây và cảm thấy tính dục khởi sinh. (Nó nằm rất sâu trong tàng thức lâu đời, giờ lâu lâu nổi lên hay sao đó). Ý nghĩ lạ khởi lên: hay ta sẽ biến thành khỉ để trèo lên đó với chúng. Đó là tính dục- ác thay khỉ cũng có thể kích thích tính dục trong tâm trí của tôi. Thực đáng sợ.

Hồi đó những Phật tử nữ không thể đến gặp tôi để nghe giảng đạo. Hồi đó tôi rất sợ chuyện đó xảy ra. Không phải tôi có ác cảm hay khinh ghét gì họ; chỉ là lúc đó tôi còn quá ngu si ngu dốt, chưa có đủ năng lực phòng hộ các giác quan của mình. Giờ nếu phải nói chuyện với Phật tử nữ tôi chọn nói với mấy người già. Bởi tôi luôn cần phải phòng hộ bản thân mình. Tôi đã từng trải nghiệm mối nguy hại đó. Tôi thậm chí không muốn mở mắt to nhìn họ hoặc nói hay nói vui cho họ thích. Tôi sợ nên chẳng dám làm mấy chuyện đó.

Hãy cẩn trọng! Mọi sa-môn (*samana*), các Tỳ kheo đều phải gặp phải điều này và phải biết tu tập sự kiềm chế. Đây là vấn đề quan trọng.

95

Một Chữ Cũng Là Đủ

[27]Những gì các thầy dạy cũng không nằm ngoài ba mảng giới, định, tuệ [*sīla*, *samādhi*, *paññā*]; hoặc có thể nói ba phần đó là tâm rộng lượng (bố thí), đạo đức và thiền tập.

Người dân vốn còn ngu mờ. Các thầy phải nhìn vào những người mình đang dạy để hiểu họ. Ngay đó- vì họ còn ngu mờ bối rối nên các thầy phải nói ra thứ gì họ có thể liên hệ được. Cứ nói: "Hãy tin đi, làm đi!" là không đúng. Tạm gác cách nói đó qua một bên. Ở Thái Lan nếu nói kiểu cùn cùn như vậy với họ, họ sẽ không thích. Nếu tôi nói cùn như vậy nhiều lúc họ không sao, vì họ vốn thích nghe tôi nói. Còn nếu họ nghe từ các thầy mới, nếu các thầy nói cùn cùn như vậy, có thể họ sẽ bực mình.

Các thầy có thể đã nói tốt rồi, nhưng cần phải biết khéo léo. Đúng không thầy Sumedho? Đúng vậy không?

Thầy Ajahn Sumedho: Thưa sư ông đúng vậy. Họ [các sư thầy] nói sự thật, nhưng họ chưa nói khéo léo, do đó các Phật tử tại gia không muốn lắng nghe. Một số thầy chưa có có các phương tiện thiện xảo.

Thầy Ajahn Chah: Đúng vậy. Họ chưa có "kỹ thuật". Họ chưa có kỹ thuật thuyết giảng. Giống như trong xây dựng- tôi có thể xây nhiều thứ, nhưng tôi không có kỹ thuật xây dựng bài bản để xây nhà cửa đẹp đẽ và bền chắc. Tôi có thể nói, ai cũng nói được, nhưng để làm thì phải có kỹ thuật đầy đủ. Nếu có kỹ thuật thuyết giảng thì dù nói một chữ cũng

---

[27] [Giảng cho các tăng sĩ người Âu Mỹ mới đến tu ở Anh Quốc năm 1979].

mang lại lợi ích cho người nghe. Nếu không thì nói gì cũng tạo ra rắc rối.

Ví dụ, người ở xứ này học thức rất nhiều. Đừng lên giọng nói họ: "Cách của tôi là đúng! Cách của quý vị là sai!". Đừng làm vậy. Và cũng đừng cố tỏ ra mình thâm sâu. Coi chừng có thể làm người nghe phát điên. Chỉ cần nói rằng: "Đừng bỏ những cách mà quý vị đã học được. Nhưng tạm thời, xin quý vị hãy tạm gác chúng qua một bên và tập trung vào cách chúng ta đang tập thực hành ở đây". Chẳng hạn như đang thực tập chánh niệm về hơi thở. Đó là cách tất cả các thầy đều có thể dạy cho họ. Chỉ cần dạy họ chú tâm vào hơi thở đi-vào và đi-ra. Chỉ cần dạy họ cách như vậy, và để họ từ từ hiểu ra cách thực hành đó có ích lợi gì. Khi các thầy đã thành thục dạy một bài nào đó thì kỹ năng dạy sẽ phát triển và sau đó các thầy có thể dạy nhiều đề tài khác nhau. Biết làm rành một thứ thì sau đó làm được những thứ khác. Điều đó tự xảy ra theo tiến trình. Nhưng nếu các thầy muốn nhảy vào dạy cho họ nhiều thứ một lần, kết quả là họ không hiểu rành được thứ nào. Nếu các thầy chỉ dạy cho họ biết rành về một thứ, dần dần sau đó họ sẽ biết rành nhiều thứ khác.

Giống như những người theo Thiên Chúa giáo đến đây hôm nay. Họ đã nói một điều. Họ nói một điều với trọn ý nghĩa: "Một ngày nào đó chúng ta sẽ gặp nhau ở nơi sự thật tuyệt đối". Chỉ cần một câu này là đủ. Đó là lời nói của một người trí tuệ. Dù ta có theo đạo nào, nếu chúng ta không chứng ngộ sự thật tuyệt đối (*paramattha-dhamma*) trong tim ta thì ta chưa đạt đến sự hoàn mãn.

Ví dụ như thầy Sumedho dạy tôi điều gì; tôi phải nhận lấy giáo lý đó và đưa vào thực hành. Khi thầy Sumedho dạy tôi hiểu, nhưng đó chưa phải là sự hiểu biết thực thụ, bởi lúc đó tôi chưa thực hành nó. Khi tôi thực sự thực hành và

chứng được kết quả, có nghĩa là tôi đã đạt đến điều đó và đã thực thụ thấy biết ý nghĩa của nó. Lúc đó tôi có thể nói tôi biết thầy Sumedho. Tôi gặp thầy Sumedho tại nơi đó. Nơi đó chính là thầy Sumedho. Bởi vì thầy ấy đã dạy điều đó, đó chính là Sumedho.

Khi tôi dạy về Đức Phật thì cách cũng giống như vậy. Tôi nói Phật chính là chỗ đó. Phật không phải ở chỗ lời dạy. Khi nghe vậy người ta ngạc nhiên (tại sao những lời Phật nói không phải là Phật?). "Ụa không phải Phật đã dạy những lời đó hay sao?". Thì đúng là Phật đã dạy... Nhưng đây là đang nói về sự thật tuyệt đối. Nơi sự thật tuyệt đối mới chính là Phật. Người ta chưa hiểu được ý đó.

Cái tôi hay nói với mọi người là trái táo, trái táo có thể nhìn thấy bằng mắt. Mùi vị của trái táo không phải là thứ ta có thể biết do nhìn. Ta nhìn trái táo thì biết trái táo, nhưng để thực thụ biết mùi vị của nó thì ta phải ăn nó. Nói cách như vậy người ta mới dễ nghe và dễ hiểu. Ta không thể nhìn thấy mùi vị, ta phải thực sự cắn ăn nó, nếm trải nó thì mới biết. Ta có thể nghe Giáo Pháp, nhưng để thực thụ biết được Giáo Pháp ta phải tự thực hành và chứng nghiệm nó.

Ta phải thực hành Giáo Pháp, sau đó mới thực sự hiểu biết Giáo Pháp. Mùi vị trái táo không thể được biết bằng mắt và sự thật Giáo Pháp không thể được biết bằng tai. Khi nghe ta cũng hiểu biết, đó là sự hiểu biết, nhưng nó chưa thực sự đạt đến cái thực. Người ta phải đưa nó vào thực hành. Sau đó trí tuệ sẽ khởi sinh và người tu tự mình nhận thấy sự thật rốt ráo tột cùng. Người tu nhìn thấy Phật ở đó. Đây là Giáo Pháp sâu sắc. Nhưng tôi có thể dùng ví dụ trái táo để nói cho nhóm người theo Thiên Chúa giáo hôm nay để họ dễ hiểu.

Cách nói nào nghe "mặn mà"?[28]. Mặn là tốt. Ngọt là tốt, chua là tốt. Có nhiều cách dạy tốt. Nếu các thầy có ý muốn nói gì, các thầy cứ nói ra hôm nay. Bởi mai mốt chúng ta đâu còn cơ hội để đàm đạo như vầy nữa...Thầy Sumedho chắc không còn gì để nói nữa phải không.

Sumedho: Thưa thầy, nhiều lúc con thấy ngán việc giảng giải cho mọi người.

Ajahn Chah: Đừng như vậy. Thầy không thể chán ngán như vậy.

Sumedho: Dạ, con sẽ cố dẹp bỏ sự chán ngán đó.

Ajahn Chah: Sư phụ còn không thể làm vậy. Rất nhiều người muốn tu hướng đến Niết-bàn, họ đang rất cần thầy.

Đôi lúc lời dạy đến rất dễ. Đôi lúc chúng ta chẳng biết nói gì. Chữ nghĩa mất tiêu và không nói được lời nào. Nhưng đôi lúc không nói được là do thầy không muốn nói, không hứng nói. Nhưng nếu chịu tu tập chỗ này cũng tốt cho thầy.

Sumedho: Mọi người ở đây khá tốt. Họ không thô thiển, không xấu bụng hay rắc rối. Những thầy tu Thiên Chúa giáo ở đây không hề ghét chúng ta. Những câu hỏi họ đặt ra là về những vấn đề theo quan niệm của họ về Chúa Trời. Họ muốn biết Chúa là gì và Niết-bàn là gì. Một số họ nghĩ rằng Phật giáo dạy về chủ nghĩa tự diệt.

Ajahn Chah: Điều đó có nghĩa sự hiểu biết của họ còn chưa chín chắn và trọn vẹn. Họ sợ mọi thứ sẽ bị chấm dứt, họ sợ thế giới sẽ đi đến chấm dứt. Họ coi Giáo Pháp như thứ trống không và mang nghĩa tự diệt, do vậy họ thấy u sầu. Cách họ nghĩ như vậy (là tiêu cực và không thực tế) chỉ dẫn đến nước mắt.

---

[28] [Nghĩa của chữ 'mặn' ở đây là trực tiếp, thẳng thắn].

Các thầy có hình dung ra cảnh người ta sợ hãi sự "trống không" chưa?. Các chủ nhà lật đật gom hết của cải tài sản và canh chừng sợ mất, họ giống như chuột vậy. Làm như vậy có bảo vệ họ khỏi sự trống không của sự hiện hữu hay không? Sự sống là tính không. Đến lúc nào đó họ cũng biến thành tro, mọi thứ đều mất hết. Nhưng khi còn sống họ cố ôm giữ mọi thứ, mỗi ngày đều sợ mất của, họ cố né tránh sự trống không, họ sợ không có gì. Ôm giữ mọi thứ có khổ không? Dĩ nhiên họ thực sự khổ cả đời. Đó là do họ không hiểu tính-không và tính-không-thực bên trong tất cả mọi thứ. Do không hiểu về tính không nên người đời không biết hạnh phúc.

Bởi họ chẳng bao giờ nhìn vào chính mình, họ không thực sự biết chuyện gì thực sự *đang* xảy ra trong khiếp sống của mình. Làm sao họ hết ngu mờ cho được. Ai cũng tin rằng: "Đây là ta. Đây là của ta". Nếu chúng ta nói họ về sự thật không-có-cái-ta, chẳng có gì là 'ta' hay 'của ta', họ sẽ gân cổ lên cãi cho đến chết.

Ngay cả Phật, sau khi đạt đến sự hiểu biết đó Phật cũng cảm thấy chán ngán khi quán xét điều đó. Ngay sau khi giác ngộ, Phật thấy rất khó giải thích con đường đạo cho người khác nghe. Nhưng sau đó Phật cũng nhận thấy thái độ nản chí như vậy là không đúng.

Nếu chúng ta không chỉ dạy cho mọi người, ai sẽ dạy họ Giáo Pháp? Đây là câu hỏi tôi đã từng tự hỏi mình vào thời tôi thấy chán nản và không muốn dạy giáo pháp cho ai nữa. Ai sẽ dạy nếu chúng ta không chỉ dạy những người còn ngu si? Thiệt tình không còn cách nào khác. Khi chúng ta thấy chán ngán và muốn bỏ đi đến nơi tránh xa các Phật tử thì chúng ta cũng là kẻ ngu si.

Một Tỳ kheo: Chúng ta có thể trở thành những vị Phật Duyên Giác (*Pacceka Buddhas*).

Ajahn Chah: Tốt. Nhưng chưa thực sự đúng, làm Phật Duyên Giác, nếu thầy muốn trốn chạy khỏi mọi thứ. (Không cần truyền dạy cho ai).

Sumedho: Chỉ cần sống một cách tự nhiên, trong một môi trường đơn sơ thì chúng ta có thể tự nhiên trở thành Phật Duyên Giác. Nhưng đó là thời cổ xưa, thời bây giờ là không thể được. Môi trường chúng ta đang sống không cho phép điều đó xảy ra. Chúng ta phải sống như những Tỳ kheo.

Ajahn Chah: Nhiều lúc ta phải sống trong hoàn cảnh như ở đây, phải có ít nhiều quấy nhiễu... Giải thích đơn giản hơn: nhiều lúc các thầy sẽ thành một vị Phật toàn trí (*sabbaññū*); có khi trở thành Phật Duyên Giác *Pacceka*. Điều đó tùy thuộc các điều kiện.

Nói về các loại chúng sinh [thành Phật] đó là nói về cái tâm. Không phải người sinh ra là Phật. Cách nói 'thành-Phật' chỉ là "*sự nhân cách hóa trạng thái tâm*" (*puggalādhitthāna*). Làm Phật Duyên Giác, vị đó sống vô tư và không chỉ dạy cho ai hết. Không có nhiều ích lợi từ quả vị đó. Nhưng nếu ai có khả năng truyền dạy cho người khác thì người đó sẽ thị hiện như một vị Phật Toàn Trí.

Đó chỉ là những ẩn dụ.

Đừng là gì cả! Đừng là bất cứ ai! Làm Phật cũng là gánh nặng. Làm Phật Duyên Giác cũng là gánh nặng. Làm "Tôi là Tỳ kheo Sumedho", làm "Tôi là Tỳ kheo Ānando"... Tất cả cách đó đều là khổ, bởi các thầy còn tin mình hiện hữu như vị Phật này, như một Tỳ kheo kia. "Sumedho" chỉ là hiện hữu do quy ước, đó chỉ là quy ước. Các thầy có hiểu không?

Nếu các thầy tin 'mình' thực sự tồn tại thì cách đó sẽ mang lại khổ. Nếu có Sumedho, thì khi có ai chửi thầy Sumedho sẽ nổi giận. Thầy Ānando nổi giận. Đó là điều sẽ

xảy ra nếu các thầy cứ coi cái 'ta' hay mọi thứ là thực. Ānando và Sumedho lại dính líu và các thầy lại tranh đấu vì cái 'ta' gì gì đó. Nếu không có Ānando hoặc không có Sumedho, thì không có ai ở đó- chẳng có 'ai' trả lời điện thoại cả. Chuông reng reng- không ai bắt máy cả. Vậy là các thầy không trở thành gì cả. Không ai là gì cả, và vậy là không có khổ nào cả.

Nếu chúng ta coi mình là gì hay là 'ai' thì mỗi lần chuông điện thoại reng ta bắt máy và dính líu theo nó. Làm cách nào để thoát khỏi sự dính líu đó? Chúng ta cần nhìn rõ vào chỗ này và phát triển trí tuệ; để không còn có 'ai' cả- không còn Ānando hay Sumedho bắt điện thoại. Nếu các thầy còn là Ānando hoặc Sumedho đến bắt điện thoại, thì các thầy còn dính khổ. Vì vậy, đừng là 'ai' cả, đừng là Sumedho. Đừng là Ānando. Chỉ nhận biết những cái tên đó ở mức độ quy ước.

Nếu có ai khen mình tốt, đừng là vậy. Đừng nghĩ "ta tốt". Nếu có ai chê mình xấu, đừng nghĩ "ta xấu". Đừng cố là gì cả. *Chỉ cần biết cái đang diễn ra. Chỉ cần tỉnh giác biết rõ mọi sự đang diễn ra. Đó chính là sự hiểu biết.* Nhưng cũng đừng dính chấp vào sự hiểu biết đó.

Người ta không làm được vậy. Họ không hiểu như vậy nghĩa là gì. Khi họ nghe vậy, họ rối trí và không biết tu cách nào. Trước đây tôi đã từng dùng ví dụ lầu trên và lầu dưới. Khi đi xuống lầu, ta ở lầu dưới và nhìn thấy lầu dưới. Khi đi lên lầu, ta ở lầu trên và nhìn thấy lầu trên. Còn cái không gian giữa hai lầu ta không thấy—cái ở giữa thường không nhìn. Có nghĩa là không nhìn thấy Niết-bàn. Chúng ta nhìn thấy những hình sắc hiện vật, nhưng ta không nhìn thấy sự dính chấp: sự dính chấp lầu trên và lầu dưới. Trở thành và sinh thành, trở thành và sinh thành. Liên tục trở thành. Nơi không có sự trở thành là nơi trống không. Chúng ta cố chỉ

dạy cho mọi người về cái nơi trống không đó, nhưng sau khi nghe họ tỏ ra thất vọng: "Chẳng có gì ở đó". Họ không hiểu. Cũng khó thiệt. Cần phải tu tập thực thụ thì mới hiểu ra chỗ này.

Chúng ta dính vào sự trở thành liên tục, dính vào sự chấp-thân và chấp-ta kể từ ngày mới được sinh ra. Khi có ai nói không-có-cái-ta [vô ngã], nghe thấy lạ quá; chúng ta không thể thay đổi cách nhận thức một cách dễ dàng. *Do vậy, chúng ta cần phải làm cho cái tâm nhìn thấy lẽ thực [vô ngã] đó thông qua việc tu tập; rồi sẽ đến một lúc chúng ta sẽ có thể nhìn ra lẽ thực đó và thốt lên*: "*Ồ! Đúng rồi!*".

Khi người ta nghĩ: "Đây là ta! Đây là của ta!", họ thấy hạnh phúc. Nhưng khi có thứ gì là 'của ta' bị mất đi, họ khóc than tiếc nuối vì nó. Đây chính là mọi sự của con đường đau khổ. Chúng ta có thể quan sát điều này. Nếu không có cái 'của ta' hoặc cái 'ta', và chúng ta chỉ sử dụng mọi thứ như những phương tiện khi chúng ta có thể sống mà không hề dính chấp ý niệm 'chúng là của ta'. (Nếu chúng ta nghĩ được và làm được như vậy thì quá tốt). Nếu có thứ gì hư, bể, mất thì đó chỉ là lẽ thường tình của chúng, chúng ta không thấy khổ thấy tiếc vì nó; chúng ta không coi chúng là 'của ta' hoặc là 'của ai', và chúng ta cũng không coi có một cái 'ta' hay cái 'ai' cố định hay một cái 'linh hồn' nào cả.

Giải thích như vậy người nghe tưởng chúng ta đang nói về người điên; thực ra chúng ta đang nói cho những người siêng năng nhiệt thành tu tập. Người nhiệt thành tu tập sẽ biết điều gì là ích dụng, theo rất nhiều cách khác nhau. Nhưng khi người khác nhìn vào những người đó và cố hiểu họ, người khác chỉ thấy họ như người điên.

Khi thầy Sumedho nhìn những người tại gia, thầy ấy sẽ thấy họ còn ngu si, giống như những đứa trẻ chưa biết nhiều về sự đời ở ngoài kia. Khi những người tại gia nhìn thầy xem

Sumedho, họ sẽ nghĩ thầy ấy là người đã mất hết lẽ sống. Họ nghĩ các thầy không còn quan tâm gì đến những thứ trong cuộc đời, trong khi họ đang sống vì những thứ đó. Nói cách khác, một bậc thánh a-la-hán và một người điên là giống nhau. Hãy nghĩ về điều này. Người điên không còn quan tâm đến thứ gì của cuộc đời. Khi người ta nhìn một vị a-la-hán, họ nghĩ vị ấy là người điên. Nếu họ có chửi mắng vị ấy, vị ấy cũng không quan tâm. Họ có nói gì vị ấy cũng không phản ứng này nọ- vị ấy giống người điên mất trí vậy. Nhưng bậc a-la-hán như điên mà tỉnh giác. Người điên thực sự nghe ai nói gì cũng không quan tâm hay nổi giận, là bởi người đó không còn biết chuyện gì đang xảy ra trên đời. Nhiều người nhìn bề ngoài người điên và a-la-hán thì nghĩ họ giống nhau, đều là kẻ điên. Nhưng người điên thấp kém là điên khùng thực sự, còn người điên cao nhất là bậc a-la-hán. Thấp nhất cao nhất bề ngoài đều trông giống nhau. Nhưng sự tỉnh giác bên trong là khác, cảm nhận của họ về mọi thứ là khác, rất khác nhau. Một là điên thiệt, một là như điên mà tỉnh.

Hãy nghĩ về điều này. Khi có ai chửi bới ta mà ta không tức giận và bỏ qua thì họ nghĩ ta là đồ điên. Nếu giải thích chỗ này cho các Phật tử, có thể họ không hiểu được dễ dàng. Điều đó phải được đưa vào trong nội tâm (khi họ biết tu tập cái tâm) thì họ mới thực sự hiểu.

Ví dụ, ở đất nước này mọi người thích vẻ đẹp. Nếu ta nói: "Không, mấy thứ xung quanh không đẹp lắm" thì họ không muốn nghe. Họ muốn nói nhà cửa, cây cối xung quanh họ là đẹp; họ muốn khen mình đẹp. Nếu ta nói chữ "Già"- họ không muốn nghe. Chữ "Chết"- họ càng không muốn nghe. Điều đó có nghĩa họ chưa sẵn sàng hiểu. Nếu họ không tin ta, đừng trách họ vì điều đó. Khi chúng ta nói điều gì với người thường và ở xứ lạ thì cũng giống như ta đang trao đổi thứ gì mới để thay thứ cố cựu của họ: nhưng họ

chưa nhận thấy giá trị của cái mới chúng ta đang đưa ra. Nếu điều chúng ta đưa ra là có giá trị cao rõ rệt thì họ sẽ nhận ra ngay và chấp nhận nó ngay. Nhưng hiện thời, tại sao họ chưa tin tưởng các chúng ta? Có lẽ bởi do trí tuệ của ta chưa đầy đủ. Bởi vậy ta cũng không nên bực tức với họ. Đừng hỏi họ tại sao họ không hiểu, tại sao họ không nghe theo. Đừng cho rằng họ mất trí. Đừng làm như vậy!. Chúng ta phải tự dạy cho mình trước, tự thiết lập Giáo Pháp bên trong ta, rồi sau đó phát triển những cách thức phù hợp nhất để trình bày nó cho họ hiểu. Sau đó họ sẽ nghe và chấp nhận nó.

Nhiều lúc thầy dạy các đệ tử nhưng các đệ tử đâu tin lời thầy nói. Điều đó có thể làm các thầy khó chịu, nhưng thay vì khó chịu các thầy nên tìm coi lý do nào họ không tin những điều mình nói. Có thể những điều mình nói không mang nhiều giá trị đối với họ; (như: nói chung chung, quanh quanh; nói không rõ ràng; nói cao xa cao siêu; nói không từ cái tâm đã tự trải nghiệm giáo lý đó; nói không đúng đối tượng, nói không đúng lúc...). Nếu các thầy biết cách nói tốt hơn, biết cách đưa ra những điều có giá trị nhiều hơn điều họ đang có, thì chắc chắc họ sẽ muốn nghe.

Mỗi khi các thầy sắp bực bội với những đệ tử, hoặc các Phật tử, hoặc những người nghe, các thầy nên nghĩ theo cách như vậy, khi nghĩ vậy mình sẽ hết bực ngay. Tức giận thì chẳng hay ho gì, tức giận là không còn gì tốt.

Để các đệ tử hiểu được Giáo Pháp, Phật đã dạy một con đường duy nhất, nhưng dạy theo nhiều cách khác nhau cho những người và tình cảnh khác nhau. Phật không dùng một cách hay một hình thức duy nhất để truyền dạy Giáo Pháp có tất cả mọi người và mọi tình cảnh. Nhưng dù là cách nào, Phật cũng dạy cho một mục đích duy nhất là vượt thoát khỏi khổ. Mọi cách thiền tập Phật đã chỉ cũng cho một mục đích duy nhất đó.

Những người ở châu Âu đã có rất nhiều thứ trong đời sống của họ. Họ học nhiều và hiểu biết nhiều kiến thức thực dụng. Họ cũng học biết nhiều về tôn giáo của họ. Nếu các thầy muốn áp đặt tư duy gì to tát hay phức tạp lên họ, có thể họ không chịu nghe liền. Vậy các thầy phải nên chỉ dạy theo cách ra sao? Có ai có gợi ý gì không?

Nếu ai có muốn nói gì thì nói, giờ là lúc của các thầy. Sau này chúng ta không còn cơ hội gặp lại nữa...Hoặc nếu các thầy còn gì để đàm đạo, nếu các thầy đã không còn nghi ngờ gì, tôi nghĩ các thầy có thể thành Phật Duyên Giác rồi. (Cười).

Sau này, các thầy sẽ trở thành các sư thầy dạy Giáo Pháp (pháp sư). Các thầy sẽ dạy nhiều người. Khi chỉ dạy cho người khác cũng là lúc chỉ dạy cho chính mình...có phải không? Khi đang dạy người là ta cũng đang dạy chính mình. Nhờ đó sự thiện thạo và trí tuệ của mình cũng gia tăng. Khả năng quán xét quán chiếu của mình cũng gia tăng. Ví dụ, khi các thầy dạy cho họ về một giáo lý của Phật. Các thầy đã học giáo lý đó và giờ đi dạy cho Phật tử. Lúc mới dạy cho họ, có thể các thầy còn chưa thấu hiểu tại sao Phật nói giáo lý đó, ý nghĩa của nó thực thụ là gì. Do vậy các thầy bắt đầu suy xét, quán chiếu để tìm ra ý nghĩa thực thụ của nó. Vậy đó, khi đang dạy giáo lý cho người khác là các thầy cũng đang dạy cho chính mình về giáo lý đó. Nếu các thầy có sự chánh niệm, nếu các thầy đang thiền tập, các thầy sẽ thấy rõ điều đó. Đừng nghĩ rằng các thầy chỉ đang dạy người khác; hãy biết rằng đang dạy người là cũng đang dạy chính mình. Dạy người là dạy chính mình- vậy mình không lỗ gì.

Thầy Sumedho: Hình như mọi người trên thế giới càng lúc càng bình đẳng với nhau. Tư tưởng giai cấp tầng lớp đang biến mất. Một số người tin vào ngành thiên văn cho rằng vài năm nữa sẽ có nhiều thiên tai lớn gây ra nhiều đau

khổ cho thế giới....Con không thực sự biết điều đó đúng sai ra sao....Nhưng họ nghĩ những thiên tai đó vượt quá khả năng chống đỡ của con người, con người còn quá kém xa với sức mạnh siêu nhiên, và con người còn sống phụ thuộc vào những tiện nghi máy móc. Họ cho rằng còn rất nhiều biến cố trong tự nhiên, như động đất, mà không ai có thể nhìn thấy trước.

Ajahn Chah: Họ nói vậy chỉ để làm mọi người khổ.

Thầy Sumedho: Đúng vậy. Nếu chúng ta không có sự chánh niệm, chúng ta có thể thấy khổ thực sự với những tin đó.

Ajahn Chah: Phật dạy về hiện tại. Phật không dạy chúng ta phải lo lắng về chuyện được dự đoán cho mấy năm sau.

Mặc dù điều đó là thật! Ngành thiên văn vũ trụ có thể nói về những sự kiện sắp xảy ra trong vài năm tới. (Ví dụ họ có thể dự báo chính xác Sao Chổi Halay sẽ xuất hiện sau 70 năm vào một thời điểm và nơi chốn chính xác). Nhưng đối với các nhà thiên văn, nếu chúng ta nói về hiện-tại thì chưa chắc họ đã biết làm gì. (Họ có thể dự báo năm sau có động đất xảy ra, nhưng nếu ngay bây giờ có động đất thì họ chẳng biết làm gì để đối phó với nó). Đạo Phật thì nói về sự đối phó với mọi thứ ngay bây giờ và tại đây, và do đó làm cho ta luôn luôn sẵn sàng đối diện với mọi sự khởi sinh ngay trong thời khắc hiện tại. Những gì đã xảy ra và sẽ xảy ra trên thế giới bên ngoài thì ta không quá quan tâm. Ta chỉ cần tu tập để phát triển trí tuệ ngay trong hiện tại và làm những gì chúng ta cần làm ngay bây giờ, không phải ngày mai. (Bởi vì mọi sự đều diễn ra ngay trong hiện tại và ta phát triển trí tuệ từ đó, từ mỗi sự khởi sinh trong hiện tại). Cách nào sẽ tốt hơn? Chúng ta có thể chờ ba hay bốn năm nữa trận động đất xảy ra, nhưng thực ra mọi thứ động vọng đang diễn ra ngay trong tâm này ngay trong hiện tại. Mỹ cũng đang bị động

đất, thật vậy, chúng ta mới nghe. Mọi người ở đó đang hoang mang, bối rối— nhưng động đất của ta là đang ở đây, ngay trong tâm này. Ta cũng đang đầy hoang mang và phiền não trong tâm này. Nhưng người ở đây không nhận thấy thôi.

Động đất lớn lâu lâu mới xảy ra một lần, còn 'động đất' trong tâm này của chúng ta thì nó động liên tục từng ngày, từng phút, từng giây. Trong đời tôi ở Thái Lan tôi chưa từng bị trận động đất lớn nào, nhưng loại động vọng trong tâm này thì luôn diễn ra, nó động, đẩy, xô, lắc chúng ta và quay tít chúng ta, làm chúng ta điên đảo. Đó chính là chỗ động vọng mà Phật chúng ta nên nhìn vào.

Nhưng đó lại là điều chẳng mấy ai muốn nghe.

Mọi sự xảy ra vì những nguyên nhân. Mọi sự chấm dứt cũng do những nguyên nhân làm chấm dứt. Chúng ta không cần quá lo lắng về những dự báo của ngành thiên văn. Chúng ta chỉ cần biết rõ sự gì đang xảy ra ngay tại đây và bây giờ. Tuy nhiên mọi người vẫn hay hỏi những câu hỏi kiểu đó. Ở Thái Lan có nhiều quan chức công vụ đến gặp tôi và hỏi: "Nếu nước mình có động đất thì mọi sự sẽ ra sao?".

"Chúng ta được sinh ra- chúng ta có thể làm gì được với biến cố đó? Tôi không nghĩ nhiều về vấn đề đó. Tôi vẫn nghĩ rằng, ngay sau khi sinh ra, những 'biến cố tai ương' đã luôn rình rập ta hàng ngày mà". Sau khi tôi trả lời như vậy, họ không nói gì nữa. Họ không hỏi nữa.

Mọi người cứ nói về mối hiểm họa thiên tai trong vài năm tới, nhưng Phật đã dạy chúng ta phải sẵn sàng chính mình ngay trong hiện tại, luôn tỉnh giác và biết quán xét về những hiểm họa theo lẽ tự nhiên mà chúng ta phải đang nếm trải trong kiếp sống này. Đây mới là vấn đề lớn, đây mới là điều đáng quan tâm. Đừng lơ tâm, đừng xao lãng tâm! Cứ

dựa vào những dự báo của ngành thiên văn trong mấy năm tới thì chẳng giúp gì cho ta nhiều. Nên biết dựa vào cái "ngành tu theo Phật", ta không cần phải gặm nhắm quá khứ, ta không cần phải lo âu về tương lai, mà ta chỉ cần nhìn ngay vào hiện-tại. Những nhân khởi sinh ngay trong hiện tại, chúng ta quan sát chúng ngay trong hiện tại.

Người đi giảng đạo không lo dạy mà cứ nói về nhưng hiểm họa, chẳng khác nào dạy người ta khổ sở. Nhưng ở đời cũng ngược ngạo, nếu người đó dạy như tôi thì người ta lại nói người đó điên khùng. Cái khó là chỗ đó, nhưng chúng ta cần phải vượt qua. Chúng ta phải từ từ tìm ra cách thức chỉ dạy cho họ đúng pháp.

Trong suốt quá khứ, suốt quá trình sống, luôn luôn có những chuyển động, nhưng nó diễn ra từng chút, từ từ, nên chúng ta khó để ý thấy. Ví dụ, thầy Sumedho, khi thầy mới sinh ra thầy đâu có lớn xác như vầy, đúng không? Xác lớn bây giờ là kết quả của những sự chuyển động và thay đổi. Sự thay đổi có tốt không? Dĩ nhiên là quan trọng; nếu không có sự chuyển động và biến đổi, chúng ta đâu thể nào lớn lên. Đó là lẽ tự nhiên rồi. Chúng ta đâu cần phải sợ sệt sự biến chuyển tự nhiên đó.

Nếu các thầy biết quán chiếu Giáo Pháp, tôi nghĩ đâu còn thứ gì khác các thầy phải suy nghĩ về chúng. Nếu có ai dự đoán điều gì xảy ra trong mấy năm tới, chúng ta đâu thể cứ ngồi chờ đến lúc đó mà chẳng biết làm gì trong hiện tại. Chúng ta đâu thể sống như vậy. Điều gì cần làm chúng ta phải làm ngay bây giờ, đâu phải cứ ngồi đợi gì điều nào đó sẽ xảy đến.

Thời bây giờ nhân chủng đang chuyển động liên tục. Bốn yếu tố tứ đại chuyển động liên tục. Đất, nước, khí, nhiệt chuyển động liên tục. Nhưng người ta không nhận ra trái đất

đang chuyển động. Họ cứ lo nhìn đâu xa tận bên ngoài trái đất để không thấy sự chuyển động nào hết ở đây.

Trong tương lai, trên thế gian này, nếu người ta cưới nhau và ở với nhau một năm hay hai năm, chắc mọi người sẽ nghĩ là chuyện lạ. Tiêu chuẩn lúc đó chỉ là vài tháng thôi. Mọi thứ đang chuyển động thay đổi liên tục như vậy mà. Chúng ta đâu cần nhìn theo ngành thiên văn. Cứ nhìn ngay vào cái 'ngành Phật Pháp' thì có thể hiểu biết điều này.

"Thưa sư ông, nếu thiên tai đại họa xảy đến, thầy sẽ đi đâu?". Lại câu hỏi khác. Đi đâu bây giờ? Chúng ta sinh ra và đối diện với già, bệnh, chết; còn tính đi đâu cho khỏi? Tốt hơn cứ ở ngay đây và đối diện xử lý với những điều đó. Nếu thiên tai có xảy ra ở Thái Lan, chúng ta ở Thái Lan và đối diện với nó. Bộ thiên tai đến rồi ở luôn hay sao? Sao chúng ta phải sợ mãi mãi, sao 'cứ sống nay mà lo mai' đâu đâu như vậy?

Nếu cứ liên tục lo âu về điều gì đó sẽ xảy ra trong tương lai, thì chẳng bao giờ hết lo âu. Đó chỉ là sự ngu mờ và phỏng đoán. Này thầy Sumedho, thầy có biết chắc chuyện gì sẽ xảy ra trong một hai năm nữa không? Sẽ chắc có động đất lớn hay không? Khi người ta hỏi thầy về điều đó, thầy nên nói họ đừng lo xa trông rộng đến đó, đó vẫn là những thứ chưa chắc chắn; dù dự báo có chắc chắn nhưng mọi sự vẫn có thể không chắc chắn; vì mọi thứ trên vũ trụ đều luôn chuyển động, đâu phải ai cũng dự đoán chính xác tất cả mọi chuyển động của vũ trụ. Mọi thứ đều chuyển động và biến đổi, hình hài chúng ta bây giờ cũng là do sự biến chuyển liên tục đó từ lúc sơ sinh.

Cách mọi người là muốn sống không muốn chết. Ai cũng vậy. Nhưng điều đó có đúng không? Làm gì có chuyện đó, có sinh là có tử. Muốn như vậy chẳng khác nào cứ đổ nước vô ly mà muốn nó không tràn. Sau khi sinh ra, ai cũng

muốn sống mãi, không muốn chết. Muốn vậy đâu đúng. Hãy suy xét về điều đó. Nếu sinh ra mà không chết, điều đó có mang lại hạnh phúc không? Nếu ai cũng sinh ra trên thế gian mà chẳng ai chết, chắc mọi thứ sẽ tệ hại hơn nhiều. Nếu không ai chết, chắc chúng ta phải ăn chất thải của nhau chứ đâu đủ thức ăn để ăn! Nếu không ai chết, có đủ chỗ cho tất cả mọi chúng sinh tự cổ chí kim ở trên trái đất này không?. Sao cứ muốn đổ nước vô ly mà không muốn nó tràn. Chúng ta phải nhìn thấu suốt về điểm này. Chúng ta muốn sinh mà không muốn chết. Nếu chúng ta không chết, chắc tất cả chúng ta là những người bất tử, là những pháp vô sinh (*amata-dhamma*), như Phật đã từng nói. Các thầy có hiểu pháp vô sinh (*amata-dhamma*) nghĩa là gì không?

Bất tử nghĩa là gì- dù ta chết, nếu có trí tuệ thì cũng như không chết. Không chết, không sinh. Đó là nơi mọi thứ kết thúc. Sau khi sinh chỉ muốn được sống hạnh phúc và hưởng thụ mà không chết, đó không phải là cách nhìn đúng đắn. Nhưng mọi người cứ muốn như vậy, bởi vậy chẳng bao giờ kết thúc khổ đau. Người tu tập theo Giáo Pháp thì không bị khổ. Nhưng, những người tu như những Tỳ kheo hay nhà sư bình thường thì vẫn còn khổ, bởi họ vẫn chưa hoàn thành con đường tu tập. Họ chưa chứng ngộ pháp vô sinh đó, nên họ vẫn còn khổ. Họ vẫn còn chết.

Amata-dhamma là pháp vô sinh, là trạng thái bất tử. Chúng ta được sinh ra từ bào thai, làm sao tránh chết được? *Chỉ có cách tu tập để chứng ngộ sự thật vô ngã thì mói có thể tránh chết được; ngoài ra không còn cách nào khác!*. Cái 'ta' vẫn còn (cái 'ta' ảo tưởng đó chưa chết thì ta vẫn còn chết); những thứ hữu vi (*sankhāra*) vẫn còn luôn biến đổi sinh diệt, vẫn còn biến đổi theo đường lối tự nhiên

Chỗ này khó nhìn thấy lắm. Người ta khó nghĩ ra chỗ này. Các thầy cần phải thoát khỏi những thứ thế tục, giống

như thầy Sumedho đã làm được. Các thầy cần phải từ bỏ nhà cửa sung sướng và cái thế giới tân tiến. Giống như Phật đã làm vậy. Nếu Phật vẫn ở lại cung điện thì Phật đâu thể thành Phật. Chỉ nhờ sự từ bỏ và vô rừng tu tập thì Phật mới đạt đến sự giác ngộ đó. Đời sống hưởng thụ khoái lạc trong cung điện không phải là con đường dẫn đến giác ngộ.

Nhưng ai nói cho thầy về những dự báo thiên văn?

Thầy Sumedho: Thưa, nhiều người nói lắm, thường thì họ nói như thói quen, hay hứng lên là nói.

Ajahn Chah: Nếu đúng thực như những nhà thiên văn đã nói, chúng ta phải làm gì? Họ nói chứ họ đâu chỉ ra con đường nào để mọi người làm theo?. Theo quan điểm của tôi, Phật chỉ rất rõ ràng. Phật đã nói, những điều chúng ta không biết rõ thì rất nhiều, kể từ lúc sinh ra. Ngành thiên văn có thể nói về những tháng sau hay những năm sau, nhưng Phật thì chỉ thẳng vào ngay lúc sinh ra. Dự đoán tương lai sẽ làm cho người ta lo lắng về những điều sẽ xảy ra, nhưng mọi sự bất trắc đều có thể xảy ra trong đời ta, kể từ lúc sinh ra.

Mọi người thường thích nghe và tin theo những dự báo tương lai, đúng không?

Nếu quý vị [lúc này thiền sư quay sang số Phật tử tại gia cũng đang có mặt lắng nghe cùng với các Tỳ kheo] sợ thì quý vị nên suy xét điều này: giả sử quý vị phạm tội, một trọng tội, và sẽ bị xử tử trong bảy ngày. Điều gì xảy ra trong tâm trí quý vị? Tôi xin hỏi riêng quý vị. Nếu trong bảy ngày sẽ bị xử tử, quý vị phải làm gì? Nếu đã nghĩ đến cái chết, sao quý vị không nghĩ xa hơn một bước, quý vị sẽ thấy chúng ta đang sống cũng như đang mang án tử hình thôi, chỉ có điều là không biết chết lúc nào. Có thể sớm hơn bảy ngày, có thể nhiều hơn bảy mươi năm, nhưng cũng phải chết. Quý vị có

biết sau khi sinh ra mình đã mang bản án tử, đúng không? Có ai thoát chết và sống mãi không?

Nếu phạm tội nặng và bị kết án tử nặng thì quý vị vô cùng sầu não vì cái chết. Còn môn thiền về cái chết là quán niệm về cái chết đang đến gần kề, quán niệm về cái chết không tránh khỏi. Vậy mà chẳng ai nghĩ về cái chết, và họ cứ sống thản nhiên, vô tư. Nếu ai biết nghĩ đến cái chết tất hữu, điều đó sẽ thúc giục họ dành thời gian tu tập theo Giáo Pháp. Bởi vậy Phật đã dạy chúng ta phải tu tập quán niệm (thiền quán) một cách thường xuyên về cái chết. Những ai không hiểu biết và không thiền quán về cái chết thì thường sống trong sợ hãi. Họ không hiểu biết về bản thân mình. Nhưng nếu quý vị biết quán niệm về cái chết và ý thức biết rõ về bản thân mình, điều đó sẽ dẫn dắt quý vị muốn tu tập Giáo Pháp một cách nghiêm túc; nhờ đó thoát khỏi sự sợ hãi về mối hiểm hoại đó. Còn nếu đạt đến giác ngộ toàn trí thì hoàn toàn thoát khỏi mối hiểm họa đó.

Quý vị ý thức biết rõ về bản án tử này, quý vị sẽ muốn đi tìm một giải pháp, đi tìm một con đường thoát. Thường thì chẳng ai muốn nghe nói đến cái chết. Điều đó có nghĩa rằng họ đang ở rất xa với Giáo Pháp, phải vậy không? Phật thúc giục chúng ta quán niệm về cái chết, nhưng mọi người thì khó chịu khi nghe nói đến cái chết. Đó là do nghiệp (*kamma*) của các chúng sinh. Nghiệp chướng cản trở họ. Họ có biết về lẽ thật cái chết, nhưng sự hiểu biết đó còn chưa được rõ ràng, thấu suốt.

96

Lời Nhắn Gửi Từ Thái Lan

[29],[30] Tôi đến ngụ ở chùa Wat Tham Saeng Pet trong mùa Mưa Kiết Hạ năm nay- chủ yếu để thay đổi không khí vì sức khỏe của tôi bây giờ không còn tốt nữa. Cùng với tôi có các Tỳ kheo gốc phương Tây: thầy Santa, Pabhakaro, Pamutto, Michael và thầy Samanera Guy; cũng có một số Tỳ kheo người Thái và một số các Phật tử tại gia đang rất nhiệt thành tu tập. Đây là khoảng thời gian dễ chịu và phúc lành đối với chúng tôi. Bữa nay bệnh tật của tôi lắng bớt, tôi cảm thấy khỏe hơn nên có thể đọc thu lời nhắn gửi này cho tất cả các thầy.

Vì đang bệnh yếu nên tôi không thể đi Anh Quốc, nhưng nghe tin tức về các thầy, từ những Phật tử cũng có mặt tại đây, tôi thấy vui mừng và bớt bệnh. Điều làm tôi vui lòng nhất là bây giờ thầy Sumedho đã có thể nhận thọ giới cho các Tỳ kheo mới; điều này cho thấy những nỗ lực thiết lập đạo Phật ở Anh Quốc đã rất thành công.

Cũng thật vui mừng khi nghe thấy các tên của các tăng và ni mà tôi đã biết đang sống tu chung với thầy Sumedho ở tu viện Chithurst: thầy Anando, Viradhammo, Sucitto, Uppanno, Kittisaro, và Amaro. Các ni Mae Chees Rocana và Candasiri. Tôi mong tất cả các thầy có sức khỏe tốt và sống

[29] [Đây là thư thiền sư Ajahn Chah gửi cho các vị đệ tử ngài ở tu viện bên Anh Quốc. Lúc này thiền sư đang ngụ tại một tu viện mang tên "Hang Động Ánh Sáng Kim Cương" trước ngay lúc sức khỏe của ngài sa sút trầm trọng trong kỳ Mưa Kiết Hạ (vassa) năm 1981.

[30] [Thư này đã được in trước đây trong tập "*Nhìn Thấy Con Đường*", gồm những bài viết của các đệ tử gốc Âu Mỹ của thiền sư Ajahn Chah].

hòa hợp với nhau, cộng sự với nhau, và cùng nhau tiến bộ trong việc tu tập Giáo Pháp.

Có những mạnh thường quân, ở Anh và ở đây, đã giúp cập nhật cho tôi biết những sự phát triển ở bên đó của các thầy. Tôi nghe nhiều tin từ họ rằng phần nhà chùa ở Chithurst đã xây xong và giờ trở thành nơi thoải mái hơn để các thầy sống tu. Tôi ngạc nhiên về điều này, bởi tôi đã từng ở đó bảy ngày rất cực khổ! (cười). Tôi nghe nói gian thờ và các khu chính đều đã hoàn thành. Giờ chắc công việc xây sửa đã bớt, các thầy sẽ có thời gian để tham gia các thời biểu tu chính quy đầy đủ hơn.

Tôi cũng nghe nói một số Tỳ kheo thâm niên cũng đã rời đi để lập các chùa chi nhánh [chi viện] ở nơi khác. Đây là chuyện bình thường, điều này có thể làm tăng số tu sĩ trẻ trong chùa chính [chánh viện, chùa tổ] ở đó; hồi trước chùa tổ đình Wat Pah Pong ở Thái Lan cũng như vậy. Điều này có thể tạo nhiều khó nhọc hơn trong việc chỉ dạy và huấn luyện các Tỳ kheo trẻ, do vậy điều quan trọng trong những lúc như vậy là chúng ta phải biết hỗ trợ lẫn nhau.

Tôi tin tưởng thầy Sumedho sẽ không coi những việc khó nhọc trên là gánh nặng cho thầy ấy! Đây là những vấn đề nhỏ, rất bình thường, đó không phải là những vấn đề nan giải. Dĩ nhiên cần phải có nhiều trách trách phận- nhưng điều đó cũng được coi như không phải là gánh nặng.

Làm trụ trì của một chùa giống như làm một thùng rác vậy: ai bị khó chịu khi nhìn thấy rác thì phải làm một thùng đựng rác, hy vọng mọi người sẽ bỏ những rác rưởi của họ vào đó. Thực tế thì người làm thùng rác cuối cùng cũng thành người thu dọn rác. Đó là cách mọi thứ xảy ra trong chùa- ở chùa Wat Pah Pong cũng vậy, thời Đức Phật cũng vậy. Không-ai bỏ rác vào thùng nên chúng ta phải tự mình làm việc đó, và mọi chuyện đều trút vào cái thùng rác của

ông trụ trì! Người ở vị trí đó phải biết nhìn xa, có chiều sâu, và không bị lay chuyển trước tất cả mọi chuyện; người ấy phải kiên trì chịu khó. Trong tất cả những phẩm chất chúng ta tu dưỡng suốt đời, sự chịu khó nhẫn nhục là quan trọng nhất.

Đúng là phần nhà chùa chỗ ở của tu viện Chithurst đã xây xong- xây nhà chùa thì không khó, chịu khó vài năm nó cũng xong. Còn những việc chẳng bao giờ xong như việc chăm sóc và bảo dưỡng, quét dọn, lau chùi... thì chúng ta phải làm suốt đời. Xây nhà chùa không khó, cái khó là việc chăm sóc bảo dưỡng nó. Tương tự như vậy, nhận thọ giới cho một người xuất gia thì không khó, cái khó là sau đó phải chỉ dạy đầy đủ cho người đó sống và tu trong tăng đoàn sao cho tốt. Nhưng cái khó đó không nên coi là vấn đề gian khó, bởi cái gì càng khó thì càng mang lại ích lợi- nếu cứ chọn việc dễ làm thì đâu có nhiều ích lợi. Vì vậy, để nuôi dưỡng và duy trì hạt giống Phật giáo đã được gieo trồng ở Chithurst, giờ các thầy phải sẵn sàng đem hết mọi sự nỗ lực và trợ giúp.

Tôi hy vọng những lời tôi nói hôm nay cũng truyền tải những cảm giác ấm áp và trợ giúp cho các thầy. Mỗi khi tôi gặp các Phật tử người Thái có liên hệ với bên Anh, tôi hay hỏi họ đã đến thăm chùa ở Chithurst chưa. Dường như đối với họ họ có sự quan tâm đặc biệt đến chi nhánh Chithurst ở Anh. (Ý thầy nói tu viện Chithurst ở Anh là một chi nhánh của chùa tổ đình Wat Pah Pong ở Thái Lan của dòng Thiền Trong Rừng). Cũng vậy, những Phật tử ngoại quốc ghé thăm chùa Wat Nanachat cũng báo tin về các thầy ở bên đó. Điều đó làm tôi rất vui sướng, bởi đó thể hiện mối quan hệ gần gũi và cộng sự giữa chùa Wat Pah Pong, chùa Wat Nanachat và chùa Wat Chithurst.

Đó là tất cả những gì tôi muốn nói, ngoài những cảm giác tâm-từ của tôi hướng về các thầy. Cầu mong các thầy

được mạnh giỏi và hạnh phúc, an trú trong sự hòa hợp, cùng giúp đỡ nhau, và cùng tu tiến. Cầu mong những phước lành của Tam Bảo luôn được thiết lập vững chắc trong trái tim của các thầy- chúc mọi người khỏe mạnh.